

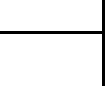


ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Συγκεντρωτικός Πίνακας Σήμανσης

ΠΔ 105/95

Η ενημέρωση των εργαζομένων για την σημασία του κάθε σήματος ασφαλείας που απαντάται στους χώρους εργασίας είναι απαραίτητη για την μείωση της επικινδυνότητας εργασιών και διακίνησης εντός αυτών. Για το σκοπό αυτό παρατίθεται στη συνέχεια ο επεξηγηματικός Πίνακας των Σημάτων Απαγόρευσης, Υποχρέωσης, Προειδοποίησης, Διάσωσης/Βοήθειας και Πυροσβεστικού υλικού ή εξοπλισμού. Προτείνεται ο ακόλουθος Πίνακας (ΠΔ 105/95), να αναρτηθεί σε εμφανές σημείο προς ενημέρωση και ευαισθητοποίηση όλων των εργαζομένων.

	Α	Υ	ΠΡ	Δ	ΠΥ	ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ
1						
2						
3						
4						ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ A1: το κάπνισμα A2: η χρήση γυμνής φλόγας και το κάπνισμα A3: η διέλευση πεζών A4: η κατάσβεση με νερό A5: [Μη πόσιμο νερό] A6: η είσοδος στους μη έχοντες ειδική άδεια A7: η διέλευση οχήματα διακίνησης φορτίων A8: [Μην αγγίζεται]
5						
6						
7						ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡ1: εύφλεκτες ύλες ΠΡ2: εκρηκτικές ύλες ΠΡ3: τοξικές ύλες ΠΡ4: διαβρωτικές ύλες ΠΡ5: ραδιενεργά υλικά ΠΡ6: αιωρούμενα φορτία ΠΡ7: οχήματα διακίνησης φορτίων ΠΡ8: κίνδυνος ηλεκτροπληξίας ΠΡ9: γενικός κίνδυνος ΠΡ10: ακτινοβολία λέιζερ ΠΡ11: αναφλέξιμες ύλες ΠΡ12: μη ιοντίζουσες ακτινοβολίες ΠΡ13: ισχυρό μαγνητικό πεδίο ΠΡ14: κίνδυνος παραπατήματος ΠΡ15: κίνδυνος πτώσης ΠΡ16: βιολογικός κίνδυνος ΠΡ17: χαμηλή θερμοκρασία ΠΡ18: βλαβερές ή ερεθιστικές ύλες
8						
9						
10						ΔΙΑΣΩΣΗΣ ή ΒΟΗΘΕΙΑΣ Δ1 / Δ2 / Δ3 / Δ5 / Δ5 οδός/έξοδος κινδύνου Δ6 / Δ7 / Δ8 / Δ9 κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθηθεί (ενδεικτικά σήματα των παραπάνω πινακίδων) Δ10: πρώτες βοήθειες Δ11: φορείο Δ12: θάλαμος καταιωνισμού ασφαλείας Δ13: πλύση ματιών Δ14: τηλέφωνο για διάσωση και πρώτες βοήθειες
11						
12						
13						ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ή ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΠΥ1: πυροσβεστική μάνικα ΠΥ2: σκάλα ΠΥ3: πυροσβεστήρας ΠΥ4: τηλέφωνο για την καταπολέμηση πυρκαγιών ΠΥ5 / ΠΥ6 / ΠΥ7 / ΠΥ8 κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθηθεί (ενδεικτικά σήματα επιπλέον των παραπάνω πινακίδων) Παράδειγμα εφαρμογής:  
14						
15						
16						
17						
18						



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ, όπου βρίσκουν εφαρμογή)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II	1
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ, ΟΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΥΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ)	1
1. ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	2
2. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΧΡΗΣΗΣ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ	3
3. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ	4
4. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ	5
5. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	6
6. ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	7
7. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ	8
8. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΣΩΣΤΟΥ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ	9
9. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΓΑΝΤΙΩΝ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ	10
10. ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΟΘΟΝΕΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ	11
11. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗΣ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗΣ ΦΟΡΤΙΩΝ	13
12. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΟΡΗΤΩΝ ΚΛΙΜΑΚΩΝ	14
13. ΓΕΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΟΧΗΜΑΤΩΝ	16
14. ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΩΤΟΑΝΤΙΓΡΑΦΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ	18
15. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΚΛΑΡΚ.....	19
16. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΠΑΛΕΤΟΦΟΡΟΥ ΠΕΖΟΥ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ .	21

17. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΚΙΝΗΤΟΥ ΠΕΡΟΝΟΦΟΡΟΥ	22
18. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΤΑΞΙΑΣ ΑΠΟΘΗΚΩΝ	24
19. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΥΓΚΟΛΛΗΣΕΩΝ, ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΕΝ ΘΕΡΜΩ.....	25
20. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ – ΕΡΓΑΛΕΙΑ)	27
21. ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣ	30
22. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΔΙΚΤΥΟ ΠΕΠΙΕΣΜΕΝΟΥ ΑΕΡΑ	33
23. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΩΝ	35
24. ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ (ΣΥΣΣΩΡΕΥΤΩΝ)	36
25. ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΦΙΑΛΩΝ	38
26. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΡΝΟΥ-ΦΡΕΖΑΣ	41
27. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΚΙΝΟΥΜΕΝΑ ΜΕΡΗ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ	43
28. ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΕΡΑΝΟΓΕΦΥΡΑΣ	44
29. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΚΑΡΟΤΣΙΩΝ Η ΤΡΟΧΗΛΑΤΩΝ ΑΜΑΞΙΔΙΩΝ	48

1. ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- ✓ Μην αφήνεις χωρίς παρακολούθηση εστίες, γκαζάκια κ.λπ.
- ✓ Φρόντισε για την καθαριότητα και την ευταξία των πραγμάτων. Τοποθέτησε τα απορρίμματα στους κάδους. Κράτα πάντα καθαρά: πάγκους, δάπεδα και επιφάνειες από σκουπίδια και κάθε είδους υλικά.
- ✓ Ενημέρωσε τον προϊστάμενό σου για ύποπτες μυρωδιές, όπως καμμένο πλαστικό ή ελαττωματικά καλώδια που θα πέσουν στην αντίληψή σου.
- ✓ Βγάξε τις ηλεκτρικές συσκευές από τους ρευματοδότες με ασφάλεια. Μην τραβάς το καλώδιο αλλά το φως. Μην πιάνεις ηλεκτρικές συσκευές με βρεγμένα χέρια.
- ✓ Εάν μια ηλεκτρική συσκευή βγάξει καπνό ή μυρίζει περίεργα, ενημέρωσε τον προϊστάμενό σου και κλείσε το γενικό διακόπτη ηλεκτρικού ρεύματος στο χώρο της κουζίνας. Ειδοποιήστε τον ηλεκτρολόγο για άμεση παρέμβαση και επισκευή.
- ✓ Άναψε τσιγάρο σε ενδεδειγμένους χώρους. Μην αφήνεις χωρίς επίβλεψη τσιγάρο αναμμένο. Σβήσε καλά το τσιγάρο σου. Πριν αδειάσεις το τασάκι βεβαιώσου ότι δεν υπάρχουν μισοσβησμένα τσιγάρα.

Να θυμάσαι και να φροντίζεις ώστε:

- Τα μέσα ενεργητικής πυροπροστασίας (πυροσβεστήρες, πυροσβεστικές φωλιές, πυροσβεστικοί σταθμοί, κομβία συναγερμού κ.λπ.) να είναι πάντα **προσβάσιμα, ελεύθερα εμποδίων και βρίσκονται στις αρχικές τους θέσεις.**
- Οι **διάδρομοι διαφυγής να είναι πάντα προσπελάσιμοι.**
- Οι **έξοδοι κινδύνου να είναι πάντα ανοιχτές και ελεύθερες εμποδίων.**
- Να βρίσκεσαι πάντα σε ετοιμότητα να εγκαταλείψεις το χώρο.

Όλοι ανεξαιρέτως οι εργαζόμενοι πρέπει να γνωρίζουν:

1. Το **Σχέδιο εκκένωσης**
2. Τις πιθανές **οδούς διαφυγής & εξόδους κινδύνου** από το χώρο εργασίας τους.
3. Τις **θέσεις των μέσων πυρόσβεσης.**
4. Το **σημείο συγκέντρωσης.**
5. Τον **αριθμό κλήσης της Πυροσβεστικής 199, του ΕΚΑΒ 166.**

Ενέργειες σε περίπτωση φωτιάς

- ✓ Αν αντιληφθείτε εκδήλωση πυρκαγιάς στο χώρο εργασίας σας **ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΤΕ ΧΩΡΙΣ ΥΠΕΡΒΟΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΗΣ** τον Υπεύθυνο ή την Ομάδα Πυρασφάλειας.

- ✓ Εάν η φωτιά είναι μικρής εκτάσεως προσπαθήστε ΑΜΕΣΩΣ να τη σβήσετε χρησιμοποιώντας τους πυροσβεστήρες ή τα λοιπά μέσα πυρόσβεσης.

ΠΟΤΕ δε χρησιμοποιούμε νερό για πυρκαγιά σε παρουσία ηλεκτρικού ρεύματος

- ✓ Ειδοποιείτε την Πυροσβεστική Υπηρεσία στο 199, εάν η έκταση της φωτιάς παίρνει μεγάλες διαστάσεις.
- ✓ Κλείστε τους γενικούς διακόπτες παροχής ηλεκτρικού ρεύματος, από τους πίνακες ελέγχου του αντίστοιχου τομέα που ανήκει ο χώρος.
- ✓ Μην ανοίγετε παράθυρα γιατί ο αέρας τροφοδοτεί τη φωτιά με οξυγόνο και ενισχύει την καύση.
- ✓ Απομακρύνετε από το χώρο εκδήλωσης της φωτιάς τα εύφλεκτα υλικά που διευκολύνουν την εξάπλωσή της.

Θυμάμαι ότι προέχει η διάσωση της ανθρώπινης ζωής έναντι της περιουσίας.

- Αποφεύγω τους ηρωισμούς. Δεν υπερεκτιμώ τις δυνάμεις μου.
- Εγκαταλείπω τη φωτιά αν δε μπορώ να την περιορίσω. **Τρέχω να σωθώ!**

**Αν πιάσουν φωτιά τα
ρούχα σου ΜΗΝ
ΤΡΕΧΕΙΣ.**



2. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΧΡΗΣΗΣ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ

1. **Απασφαλίστε** τη βαλβίδα του πυροσβεστήρα τραβώντας την περόνη ασφαλείας.



2. Κρατήστε απόσταση 1-3 μέτρων και **στοχεύστε την βάση της εστίας**.



3. **Πιέστε τις δύο λαβές της βαλβίδας** του πυροσβεστήρα για να εκτοξεύσετε το υλικό κατάσβεσης.



4. **Ανακινήστε τον πυροσβεστήρα** ή τον σωλήνα εκτόνωσης, με διακοπόμενες επαναλαμβανόμενες κινήσεις προς τα **δεξιά και αριστερά**, μέχρι να σβήσετε τελείως τη φωτιά.



Οδηγίες εκκένωσης κτιρίου

- ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΟΥ.
- Άκουσε τις υποδείξεις των μελών της Ομάδας Πυρασφάλειας, ΧΩΡΙΣ φωνές και πανικό.



- Μην καθυστερείς με τη συλλογή προσωπικών αντικειμένων.
- Εγκατέλειψε το χώρο μέσω των οδών διαφυγής ακολουθώντας τα φωτιστικά ασφαλείας για την πλησιέστερη έξοδο κινδύνου.
- Μην χρησιμοποιείς ανελκυστήρες.

- Εάν υπάρχει καπνός, κινήσου χαμηλά και ακουμπώντας στα χέρια και στα πόδια. Εκεί καθαρός. **Κάλυψε μύτη και στόμα με ένα**
- Απόφυγε να περάσεις δίπλα από χώρους αποθηκεύονται εύφλεκτα.



περπάτησε στα τέσσερα ο αέρας είναι πιο βρεγμένο πανί. στον οποίο

- Εάν εγκλωβιστείς σε δωμάτιο, κλείσε την πόρτα και κάλυψε την χαραμάδα με βρεγμένο ύφασμα.
- Εάν υπάρχει **φωτιά** κλείσε τις πόρτες πίσω σου, χωρίς να τις κλειδώσεις, προκειμένου να παρεμποδίσεις την ανάπτυξη της φωτιάς.
- Εάν όταν ακουμπήσεις μία κλειστή πόρτα, αυτή είναι θερμή, μην την ανοίξεις. Η φωτιά είναι από την άλλη πλευρά.
- Μέχρι να βγεις από το κτίριο μη μιλάς για να μπορείς να ακούσεις τις οδηγίες της Ομάδας Πυρασφάλειας. Χρησιμοποίησε μόνο κλιμακοστάσια και ράμπες.
- Βοήθησε τους συναδέλφους, τα άτομα με ειδικές ανάγκες, επισκέπτες και γενικά όποιον χρειάζεται βοήθεια.
- Κατευθύνσου στον προκαθορισμένο χώρο συγκέντρωσης για την καταμέτρησή σου.
- Μην εγκαταλείπεις το σημείο συγκέντρωσης εάν δε λάβεις οδηγίες από τους αρμόδιους.
- Μην επιχειρήσεις να ξαναμπείς στο κτίριο εάν δε σου δοθεί εντολή.



3. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ



Ενέργειες πριν από το σεισμό

- ✓ Προσέχουμε να μην τοποθετούμε έπιπλα ή άλλα αντικείμενα στους διαδρόμους ή σε στενά περάσματα, ώστε να μην παρεμποδισθεί το προσωπικό όταν χρειασθεί να εκκενώσει το κτίριο.
- ✓ Ο κάθε εργαζόμενος θα πρέπει να σχεδιάσει εκ των προτέρων ποιες θα είναι οι ενέργειές του σε περίπτωση σεισμού, σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες, ώστε να μην αιφνιδιασθεί.
- ✓ Το προσωπικό θα πρέπει να έχει εκπαιδευτεί εκ των προτέρων για την αντίδρασή του σε περίπτωση σεισμού.
- ✓ Ατομικός εξοπλισμός (φακός, σφυρίχτρα, μπουκάλι νερό, ραδιοφωνάκι) μπορεί να μας σώσουν.



Ενέργειες κατά τη διάρκεια του σεισμού

- ✓ **ΟΧΙ** πανικός, διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
 - Καλυφθείτε κάτω από τα γραφεία σας, πάγκους ή άλλα έπιπλα ώστε να προστατευθείτε από πτώση αντικειμένων ή της ίδιας της οροφής.
- ✓ Αν βρεθείτε εκτός του χώρου εργασίας σας σε κάποιον εσωτερικό χώρο μπορείτε να καταφύγετε δίπλα σε κεντρικές κολώνες του κτιρίου.
- ✓ Αν βρεθείτε στο κλιμακοστάσιο σταθείτε όρθιοι με ακουμπισμένη την πλάτη σας στον τοίχο (το κλιμακοστάσιο θεωρείται από τα ασφαλέστερα σημεία των κτιρίων κατά το μηχανικό).
- ✓ Μείνετε μακριά από τα παράθυρα γιατί μπορεί να σπάσουν και να τραυματιστείτε.
- ✓ Μείνετε μακριά από ράφια και ανυψούμενα φορτία.
- ✓ **Μη** στέκεστε κάτω από δοκάρια.
- ✓ **Μην** κατεβείτε το κλιμακοστάσιο για να βγείτε στο δρόμο, παρά μόνο αν βρίσκεστε στο ισόγειο. Ανεβείτε σε ψηλούς ορόφους, ταράτσα. Δεν κινδυνεύετε έτσι να καταπλακωθείτε από οικοδομικά υλικά.

- ✓ Αν βρεθείτε έξω, **μην** μπείτε μέσα στο κτίριο για να προστατευθείτε. Μείνετε μακριά από δένδρα και ηλεκτροφόρα καλώδια.
- ✓ Μεγάλος είναι ο κίνδυνος έξω από τις εισόδους των κτιρίων και κοντά στους εξωτερικούς τοίχους από τα δομικά υλικά που μπορεί να πέσουν (γκρέμισμα τοίχων, μαρκίζας, υαλοστασίων, πινακίδων, κλπ.)

Ενέργειες μετά το σεισμό

- ✓ Μετά το πέρας του σεισμού, με μέριμνα των υπευθύνων των τομέων, να γίνεται άμεση εκκένωση του κτιρίου (βλ. σχέδιο εκκένωσης). Υπάρχει το ενδεχόμενο, αφενός να έχει υποστεί βλάβες το κτίριο από το σεισμό και να είναι επικίνδυνη η παραμονή σε αυτό λόγω των μετασεισμών και αφετέρου να ακολουθήσει σεισμός μεγαλύτερης εντάσεως.
- ✓ Παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τους άλλους.
- ✓ Κατά την έξοδο από το κτίριο να προσέχετε γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού από ενδεχόμενη πτώση υλικών. **Συγκεντρωθείτε στον αύλειο χώρο.**
- ✓ Ελέγξτε για τραυματίες. Δώστε τις πρώτες βοήθειες, εάν αυτό είναι αναγκαίο.
- ✓ Η είσοδος στο κτίριο θα γίνει κατόπιν εντολής του προϊσταμένου σας και αφού προηγουμένως ελεγχθεί το κτίριο (σε περίπτωση ζημιών και από Πολιτικό Μηχανικό).

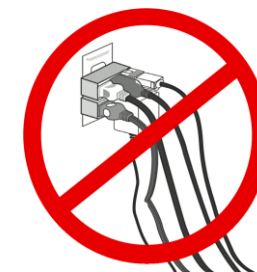


4. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ

- ✓ Δεν αγγίζουμε ηλεκτρικές εγκαταστάσεις και εξαρτήματά τους με υγρά ή ιδρωμένα χέρια και γυμνά πόδια που πατάνε σε υγρό δάπεδο (π.χ. πολύπριζα, διακόπτες, φις σε πρίζες, ηλεκτρικές συσκευές κ.λπ.)
- ✓ Τα πολύπριζα να στηρίζονται σε κατακόρυφα σημεία επίπλων και τοίχων μακριά από δάπεδα ή πάγκους με υγρό περιβάλλον. Να φέρουν διακόπτες ON – OFF και ενδεικτική λυχνία λειτουργίας.
- ✓ Να μην αφήνουμε καλώδια σύνδεσης συσκευών (Η/Υ, τηλεφωνικά κ.λπ.) να κυκλοφορούν ελεύθερα σε δάπεδα, περάσματα, γύρω από έπιπλα κ.λπ. να προφυλάσσονται σε πλαστικά κανάλια για προστασία τους και για αποφυγή εμπλοκής κάτω άκρων εργαζομένων.
- ✓ Να μην υπάρχουν κουτιά ηλεκτρικής εγκατάστασης, διακόπτες, πρίζες φθαρμένα, αλλοιωμένα, αστερέωτα, ανοιχτά.
- ✓ Να μη διατρέχουν καλώδια σε τοίχους, οροφές αστήριχτα ή αιωρούμενα. Να μη χρησιμοποιούνται για μακρύ χρονικό διάστημα μεγάλου μήκους μπαλαντζές;.
- ✓ Να μην καθαρίζουμε ηλεκτρικές συσκευές με υγρά σφουγγάρια χωρίς αποσύνδεσή τους από ηλεκτρική εγκατάσταση.
- ✓ Να μην αγγίζουμε γυμνά καλώδια ή ανοίγματα σε όψη ηλεκτρικού Πίνακα ή ακάλυπτα μέρη ηλεκτρικής εγκατάστασης και εξοπλισμού υπό τάση. ενημερώνουμε άμεσα την Τεχνική Υπηρεσία.
- ✓ Οι ηλεκτρικοί Πίνακες και Υποπίνακες να διαθέτουν διακόπτη προστασίας σε βραχυκύκλωμα σε λειτουργίας.
- ✓ Πίνακες, Υποπίνακες, ηλεκτρικός εξοπλισμός να φέρει σήμανση σχετική.
- ✓ Η μόνωση των αγωγών δεν πρέπει να έχει φθορές,
- ✓ Δεν τραβάμε τους ρευματολήπτες από το καλώδιο.
- ✓ Αν διαπιστώσουμε δυσοσμία, καπνό, υπερθέρμανση, σπινθήρα σε ηλεκτρική εγκατάσταση, κλείνουμε επί μέρους ή γενικό διακόπτη του Πίνακα και ενημερώνουμε αμέσως τον Υπεύθυνο.



- ✓ Να μην υπερφορτώνουμε τις ηλεκτρικές γραμμές.
- ✓ Τα φωτιστικά οροφής να κρέμονται στέρεα. Οι καμένοι λαμπτήρες να αντικαθίστανται άμεσα.
- ✓ Όταν τρυπάτε τοίχο ή καρφώνετε καρφί να είστε βέβαιοι ότι δεν υπάρχει διέλευση γραμμών ηλεκτρικού ρεύματος στο σημείο αυτό. αν έχετε αμφιβολία αποσυνδέστε τις γραμμές από τον Πίνακα.
- ✓ κατά την αλλαγή λαμπτήρων ή την αποσύνδεση ηλεκτρικών συσκευών διακόψτε την παροχή στην γραμμή τροφοδοσία από μερικό ή κεντρικό διακόπτη.
- ✓ Πριν αποσυνδέσουμε ηλεκτρικές συσκευές ενεργοβόρες (κλιματιστικά, θερμαντικά σώματα κ.λπ.) κλείνουμε τον διακόπτη της συσκευής.
- ✓ Πυρκαγιά σε ηλεκτρική εγκατάσταση σβήνεται μόνο με φορητό πυροσβεστήρα, ξηράς σκόνης ή CO₂ και ποτέ με νερό.
- ✓ Σε χώρους υγιεινής να αποφεύγεται η χρήση ηλεκτρικών συσκευών.
- ✓ Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές και εργαλεία να φέρουν το σήμα CE ή EN (καφετιέρας, τοστιέρες, βραστήρες, εκτυπωτές, φωτοτυπικά κ.λπ.)
- ✓ Οποιαδήποτε επέμβαση, καθαρισμός, συντήρησης ηλεκτρικών συσκευών να γίνεται μετά από αποσύνδεσή της από την πρίζα.
- ✓ Μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές χωρίς αξιόπιστη γείωση.
- ✓ Μην παρεμβαίνετε σε εγκαταστάσεις ηλεκτρικές κα εξοπλισμού (συσκευές, πίνακες κ.λπ.) αν δε διαθέτετε άδεια ηλεκτρολόγου τεχνίτη.
- ✓ Η χρήση των ηλεκτρικών συσκευών θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις Οδηγίες των κατασκευαστών, στα τεχνικά εγχειρίδια τους περιέχονται οι οδηγίες ασφαλούς χρήσης του, που πρέπει να τηρούνται πιστά.
- ✓ Οι ηλεκτρικές συσκευές να συντηρούνται τακτικά, όπως προβλέπει ο κατασκευαστής.



5. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- ✓ **Τηρούμε** τις οδηγίες ασφαλούς εργασίας, και τις υποδείξεις του αρμόδιου προϊσταμένου, τεχνικού ασφαλείας και ιατρού εργασίας, των υπεύθυνων συνεργατών και των κρατικών φορέων.
- ✓ **Τηρούμε** τις οδηγίες και τις προδιαγραφές των προμηθευτών και κατασκευαστών για τη χρήση και τη συντήρηση ή την αντικατάσταση των αναλώσιμων των μηχανημάτων και του εξοπλισμού.
- ✓ Ελέγχουμε το χώρο εργασίας μας. **Σε περίπτωση που αντιληφθούμε βλάβες, σημεία φθοράς και δυσλειτουργίας** στις εγκαταστάσεις, στον εξοπλισμό και γενικότερα προβλήματα στην οργάνωση και στις συνθήκες εργασίας, ενημερώνουμε χωρίς δισταγμό τον προϊστάμενό μας ή ενεργούμε ανάλογα.
- ✓ **Δεν μετακινούμε ή αφαιρούμε τους προφυλακτήρες ή άλλες προστατευτικές διατάξεις** από τον εξοπλισμό και τις εγκαταστάσεις (π.χ. κιγκλιδώματα, προστατευτικά κρούσης, προφυλακτήρες κινούμενων μερών μηχανημάτων και κινητήριων μηχανισμών, κοπτικών μηχανημάτων).
- ✓ Διατηρούμε τους χώρους εργασίας, τους αποθηκευτικούς και τους κοινόχρηστους χώρους καθαρούς και τακτοποιημένους.
- ✓ Σε περίπτωση εργασιών από εξωτερικό συνεργείο ή επίσκεψης εξωτερικού συνεργάτη, επιβεβαιώνουμε την εξουσιοδότησή τους και φροντίζουμε ο χώρος των εργασιών τους να είναι όσο το δυνατόν διαχωρισμένος από τους υπόλοιπους χώρους και ότι υπάρχει επίβλεψη των εργασιών και τήρηση των μέτρων ασφαλείας.
- ✓ Δεν εισερχόμαστε χωρίς εξουσιοδότηση σε τεχνικούς χώρους και χώρους που δεν προβλέπεται (π.χ. οροφές, μηχανοστάσια, λεβητοστάσια, υποσταθμό, βιολογικό καθαρισμό, ψυχοστάσια, δωμάτια ηλεκτρικών Πινάκων κ.λπ.). Δεν εργαζόμαστε μόνοι μας ή χωρίς δυνατότητα επικοινωνίας και ειδοποίησης σε πλήρως απομονωμένους χώρους εργασίας.
- ✓ **Δεν τρέχουμε στους χώρους και στα κλιμακοστάσια και κινούμαστε με προσοχή κοντά στις πόρτες.** Προσέχουμε εμπόδια, ολισθηρές επιφάνειες, υψομετρικές διαφορές κλπ. Κίνδυνος πτώσης και τραυματισμού!



- ✓ Το κάπνισμα και η χωρίς άδεια χρήση φλόγας δεν επιτρέπονται σε κανένα στεγασμένο χώρο εργασίας.
- ✓ Τηρούμε τους κανόνες υγιεινής, καθαριότητας και διαχείρισης απορριμμάτων και ανακυκλώσιμων στους χώρους εργασίας και στους κοινόχρηστους.
- ✓ Η κατανάλωση γευμάτων γίνεται μόνο στον χώρο ανάπαυσης και διαλείμματος. χώρους.
- ✓ Οφείλουμε όλοι μας να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στις ειδικές περιπτώσεις συνεργατών (π.χ. ασθενείς, γυναίκες σε εγκυμοσύνη και λοχεία, άτομα με ειδικές ανάγκες). Παρέχουμε κάθε δυνατή διευκόλυνση, παράλληλα με την εφαρμογή των διατάξεων της νομοθεσίας.
- ✓ Δεν παραβλέπουμε καμία ενόχληση, ένταση ή πόνο. Παίρνουμε μέτρα άμεσης ανακούφισης και συμβουλευόμαστε τον ιατρό εργασίας κατά τις επισκέψεις του στο χώρο μας ή τον προσωπικό μας ιατρό. Η τακτική παρακολούθηση από τον ιατρό εργασίας και η ύπαρξη απόρρητου ατομικού ιατρικού φακέλου και βεβαίωσης καταλληλότητας είναι υποχρεωτική για όλους.
- ✓ Είναι υποχρεωτική η ύπαρξη ισχύοντος πιστοποιητικού υγείας ή ατομικού βιβλιαρίου υγείας για επιχειρήσεις υγειονομικού ενδιαφέροντος.
- ✓ Η ισορροπημένη διατροφή και η άσκηση διατηρούν την καλή μας φυσική κατάσταση, βελτιώνοντας την αντοχή μας.

6. ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Κατά τις εργασίες που απαιτείται να σκύψετε - Κίνδυνος: πόνοι, παραμορφώσεις σε πλάτη, μέση

- ✓ Ποτέ δεν κρατάτε τα πόδια όρθια και την πλάτη κυρτή.
- ✓ Λυγίζετε τα πόδια στα γόνατα, κρατάτε τους μηρούς παράλληλους στο δάπεδο και την πλάτη όρθια.

Κατά τις εργασίες που απαιτείται να στέκεστε ή να κινείστε όρθιοι - Κίνδυνος: καταπόνηση πλάτης ή μέσης

- ✓ Κρατάτε το κορμί όρθιο, στητό. Μην καμπουριάζετε και κρατάτε το κεφάλι ψηλά.
- ✓ Όταν στέκεστε διευκολύνετε σε σωστή στάση πατώντας το ένα πόδι όχι στο δάπεδο αλλά ψηλότερα σε μία βάση ύψους 10εκ.

Κατά τις εργασίες που απαιτείται να φθάσετε ή να κρεμάσετε κάτι σε ύψος - Κίνδυνος: πόνοι σε πλάτη, μέση, ώμους ή τένοντες

- ✓ Ποτέ δε στηρίζετε στα δάκτυλα των ποδιών, δεν τεντώνετε χέρια και σώμα για να φθάσετε ή να κρεμάσετε κάτι σε ύψος (ψηλά ράφια, κ.λπ)
- ✓ Μην ανεβαίνετε σε καρέκλες, τραπέζια, γραφεία και λοιπό εξοπλισμό της εκάστοτε εγκατάστασης για να φτάσετε ψηλά.
- ✓ Χρησιμοποιείτε κινητά ασφαλή σκάλα με τρία ή περισσότερα σκαλιά εύκολα μεταφερόμενη.

Όταν κάθεστε σε καρέκλα - Κίνδυνος: κύρτωση σώματος στην πλάτη ή πόνου στην μέση

- ✓ Αποφύγετε κύρτωση της πλάτης και πόδια σε στάση σταυροπόδι.
- ✓ Η πλάτη να είναι ίδια και σε γωνία 100-120° προς τους μηρούς των ποδιών.
- ✓ Οι κνήμες των ποδιών να σχηματίζουν γωνία σε σχέση με τους μηρούς περίπου 140-160°.

Κατά τη μετατόπιση ή μεταφορά ογκώδους αντικειμένου - Κίνδυνος: πόνος μέσης ή πλάτης

- ✓ Ποτέ μην μετατοπίζετε το αντικείμενο με τα χέρια και το πρόσωπο/στήθος προς το αντικείμενο. Ακουμπάτε στο αντικείμενο, σε κατακόρυφη θέση, το πίσω μέρος του σώματος (πλάτη, μέση, χέρια) και έχετε τα πόδια με κλίση εμπρός. Με σπρώξιμο των ποδιών μεταφέρετε το ογκώδες αντικείμενο μέσω της πλάτης σας προς τα πίσω.

7. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

A] Αναγνώριση των συμπτωμάτων του εργασιακού άγχους

Για να αντιμετωπίσουμε το εργασιακό άγχος θα πρέπει πρώτα να το αναγνωρίσουμε. Στον ακόλουθο Πίνακα είναι καταχωρημένες σε τέσσερις κατηγορίες οι ενδείξεις εργασιακού στρες:

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ	ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ
Πονοκέφαλος, πίεση, δυσπεψία, δύσπνοια, εξανθήματα ή δερματικοί ερεθισμοί, συχνά κρυώματα, υποτροπή παλιών ασθενειών, κούραση, αδυναμία χαλάρωσης, ταχυκαρδία, ναυτία, ευαισθησία σε αλλεργίες, υπερβολική εφίδρωση, σφιχτές γροθιές, λιποθυμίες, μικροασθένειες, δυσκοιλιότητα ή διάρροια, ταχύτατη λήψη ή απώλεια βάρους.	Αδυναμία συγκέντρωσης, ανησυχία, λάθη, μπερδεμένη σκέψη, διαρκείς αρνητικές σκέψεις, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, κακά όνειρα ή εφιάλτες, μικρότερη διαίσθηση, μικρότερη ευαισθησία, λανθασμένη κρίση, βραχυπρόθεσμη και όχι μακροπρόθεσμη σκέψη, βιαστικές αποφάσεις.
ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ
Έλλειψη κοινωνικότητας, διαρκής ανησυχία, ψέματα, απρόσεκτη οδήγηση, μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρου, κλάμα, συνεχείς συγκρούσεις κατά τις συναντήσεις, εριστικότητα, άρνηση συμβουλών και προτάσεων, χρήση λύσεων που είναι γνωστό ότι είναι ακατάλληλες, επικρίσεις άλλων, βανδαλισμοί, φωνές, αργοπορία και γρήγορη αναχώρηση, μεγάλα διαλείμματα, παθητικότητα και έλλειψη δέσμευσης.	Εκνευρισμός, ένταση, κυκλοθυμία, αποξένωση, αίσθηση ανικανοποίητου, φόβος και κρίσεις πανικού.

[B] Τρόποι αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους

1. Διεδικήστε περισσότερη ευθύνη για τον προγραμματισμό της δικής σας εργασίας και τη συμμετοχή σας στη λήψη αποφάσεων σε θέματα που σας αφορούν.
2. Μιλήστε στον προϊστάμενό σας ή σε άλλο συνάδελφο της εμπιστοσύνης σας εάν πιστεύετε ότι είστε θύμα παρενόχλησης και να καταγράφετε τα περιστατικά.
3. Μιλήστε στον προϊστάμενο αν οι αρμοδιότητές σας στην εργασία είναι ασαφείς ή αν έχετε αρχίσει να αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε στα καθήκοντά σας. Ζητήστε κατάρτιση εάν πιστεύετε ότι τη χρειάζεστε.

Επίσης, η προσπάθεια για βελτίωση του τρόπου διαβίωσης δύναται να συμβάλλει στην αντιμετώπιση του άγχους. Λάβετε υπόψη σας τις ακόλουθες συμβουλές:

→ Το πρωί, αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας, λέγοντάς του ότι επιλέγετε να πάτε στην εργασία σας και κάντε μια γρήγορη ανασκόπηση του τι έχετε να κάνετε.

→ Μην αποχαιρετήσετε μηχανικά τους δικούς σας αλλά κάντε το με σωματική επαφή ή μέσα από το βλέμμα.

→ Στην εργασία σας, για λίγα λεπτά, παρατηρήστε κατά την διάρκεια της ημέρας τις σωματικές σας αισθήσεις. Παρατηρήστε το πού νιώθετε πίεση και πάρτε βαθιές αναπνοές, σηκωθείτε και τεντωθείτε ή περπατήστε και διορθώστε τη στάση που κάθεστε.

→ Εάν περπατάτε στην εργασία σας μην το κάνετε βιαστικά παρά μόνο όταν πρέπει. Αντιθέτως, περπατάτε παρατηρώντας τον εαυτό σας.

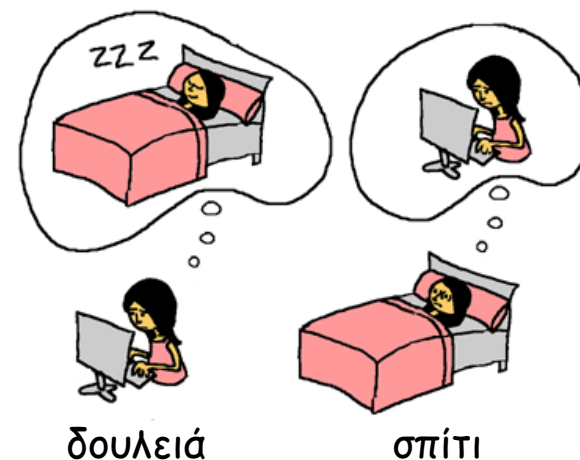
→ Να σταματάτε την εργασία σας για ένα λεπτό κάθε μια ώρα και να παρατηρείτε για ένα λεπτό την αναπνοή σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να έρχετε σε επαφή με τον εαυτό σας και θα σας ξεκουράσει.

→ Παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείτε με τους συναδέλφους σας. Αναρωτηθείτε εάν είναι ικανοποιητικός ή όχι. Σκεφτείτε τρόπους για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε τον τρόπο επικοινωνίας. Παρατηρήστε ποιοι είναι πιο φιλικοί και ποιοι πιο επιθετικοί μαζί σας. Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να τους πλησιάσετε πιο αποτελεσματικά.

→ Κατά το τέλος της εργασίας σας κάντε μια λίστα με το τι έχετε να κάνετε την επόμενη ημέρα, βάζοντας τις προτεραιότητές σας.

→ Βελτιώστε τη διατροφή σας, ασκηθείτε, περιορίστε ή κόψτε το κάπνισμα και μην καταναλώνετε μη ενδεδειγμένες ποσότητες αλκοόλ.

→ Συμβουλευθείτε τον γιατρό εργασίας εάν ανησυχείτε για την υγεία σας.



8. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΣΩΣΤΟΥ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Μετά την περάτωση της εργασίας μας και πριν από κάθε κατανάλωση γεύματος δεν ξεχνάμε να καθαρίσουμε σχολαστικά τα χέρια μας.

1. Σχολαστικός καθαρισμός χεριών με νερό και σαπούνι

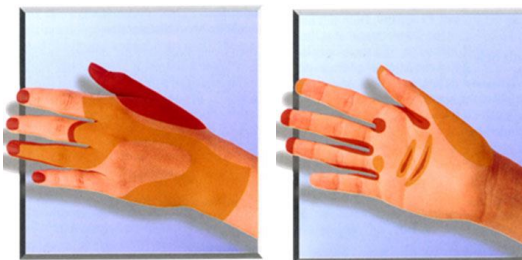
Θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή κατά το πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι προκειμένου να επιτυγχάνεται σωστός καθαρισμός. Να ακολουθείται η οδηγία που περιγράφεται ακολούθως.



2. Τεχνική χρήσης αλκοολούχου αντισηπτικού για τον καθαρισμό των χεριών

Κατά την διάρκεια αντισηψίας των χεριών με αλκοολούχο αντισηπτικό, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στα ακροδάκτυλα, στις κοιλότητες των νυχιών, στα μεσοδακτύλια διαστήματα, στην ράχη των χεριών και στους αντίχειρες γιατί αυτές είναι οι περιοχές που παραλείπονται πιο συχνά.

Στην εικόνα, με κόκκινο χρώμα παρουσιάζονται οι περιοχές που παραλείπονται πιο συχνά ενώ με πορτοκαλί αυτές που παραλείπονται λιγότερο.



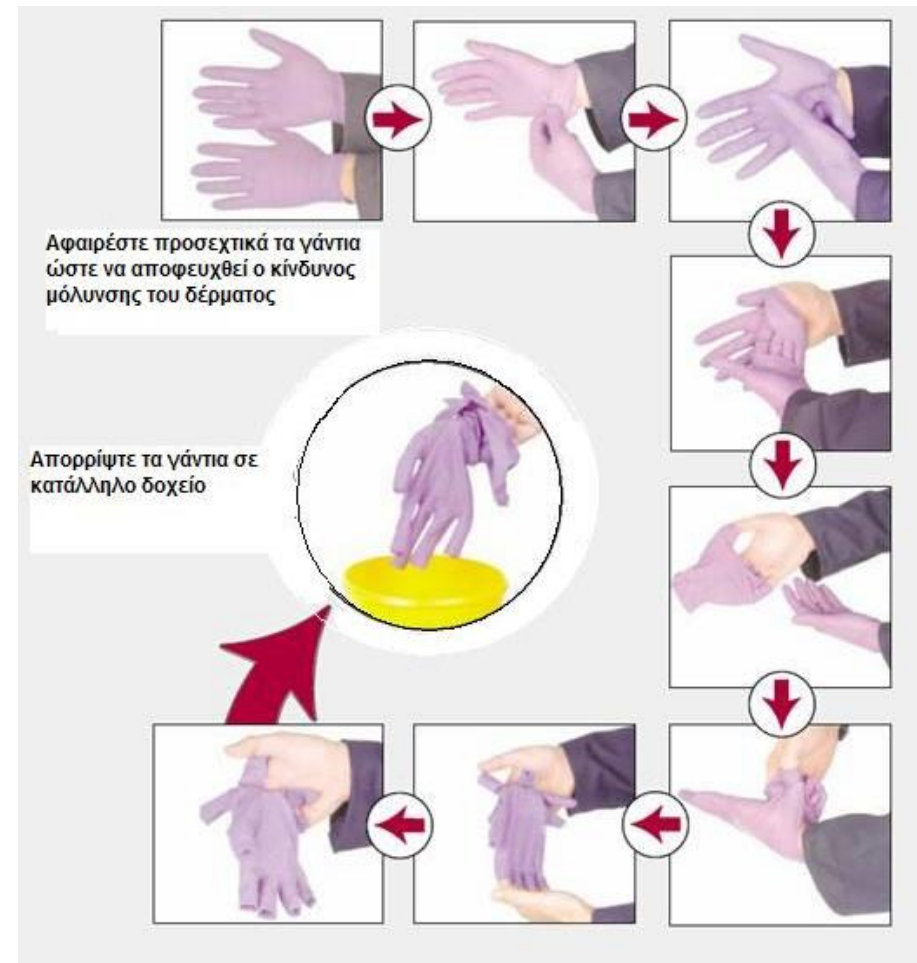
Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οδηγία EN 1500 για την υγιεινολογική αντισηψία των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα θα πρέπει να χρησιμοποιείται η απαιτούμενη ποσότητα του αντισηπτικού και να διατηρούνται τα χέρια υγρά για τον χρόνο που αναγράφεται στο φύλλο οδηγιών χρήσης του αλκοολούχου ιδιοσκευάσματος. Επίσης, τα χέρια θα πρέπει να τρίβονται σε όλη την επιφάνειά τους μέχρι να στεγνώσουν. Περιγραφικά, η αντισηψία των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα περιλαμβάνει τα παρακάτω έξι βήματα :



9. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΓΑΝΤΙΩΝ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

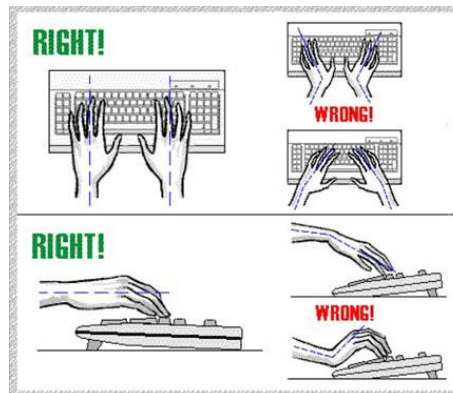
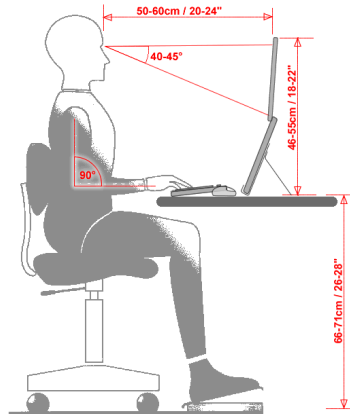
Κατά τη χρήση των γαντιών τηρείστε τους παρακάτω κανόνες:

- ✓ Μη φοράτε δαχτυλίδια ή διατηρείτε μακριά νύχια
- ✓ Επιμελές πλύσιμο και στέγνωμα των χεριών πριν και μετά τη χρήση των γαντιών
- ✓ Αλλαγή γαντιών μετά από μία ώρα γιατί οι πόροι τους μεγαλώνουν
- ✓ Άμεση απόρριψη στα ειδικά δοχεία για τα επικίνδυνα μολυσματικά απόβλητα
- ✓ Άμεση αντικατάσταση σε φθορά, σχίσιμο ή τρύπημα
- ✓ Αποφυγή αγγίγματος με μολυσμένα γάντια: χειρολαβών, επίπλων, στυλό, χαρτιών
- ✓ Η αφαίρεσή τους να γίνεται κατά τον τρόπο που απεικονίζεται ακολούθως.

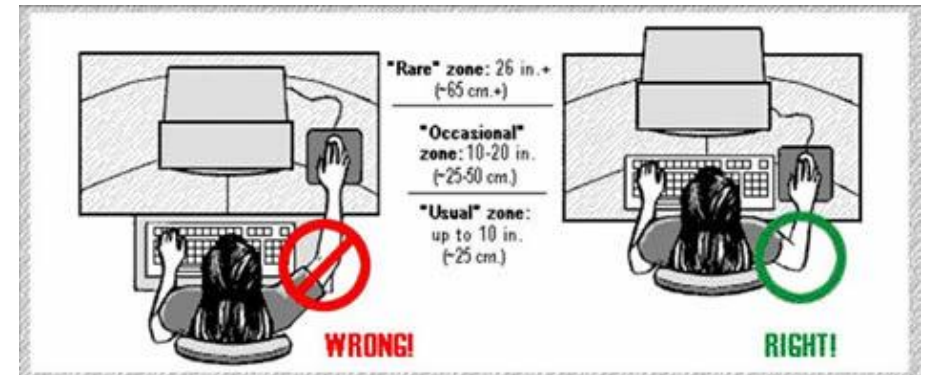


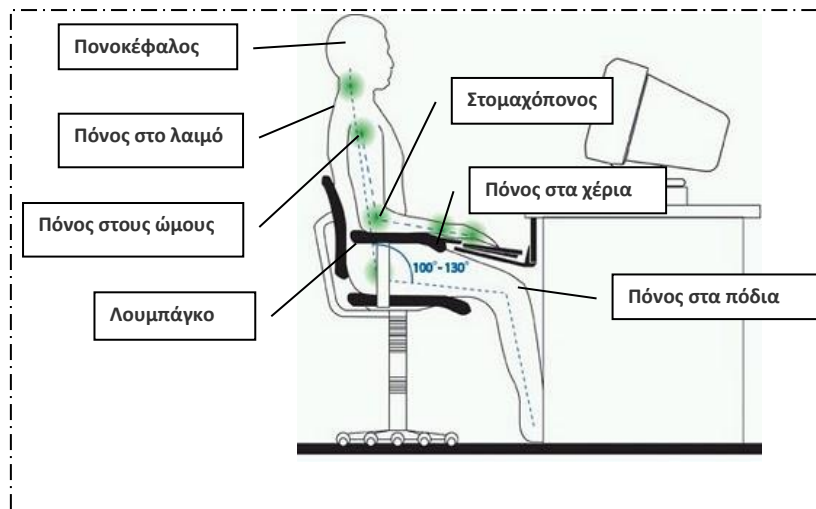
10. ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΟΘΟΝΕΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

- ✓ Να χρησιμοποιείτε κάθισμα ευσταθές, κυλιόμενο, με ρυθμιζόμενο ύψος καθίσματος, ρυθμιζόμενη κλίση και ύψος πλάτης. Χρησιμοποιήστε το υποπόδιο.
- ✓ Το πρόσωπό σας να απέχει από το κέντρο οθόνης **50-60** εκ.
- ✓ Να επιλέγετε μέγεθος χαρακτήρων **3,5-4,5** χιλ. με σκούρο χρώμα στην ανοιχτόχρωμη οθόνη.
- ✓ Οι μηροί των ποδιών σας να είναι παράλληλοι στο έδαφος.
- ✓ Ο χώρος κάτω από το γραφείο σας θα πρέπει να σας επιτρέπει να τοποθετείτε από τα πόδια σας χωρίς να είναι στριμωγμένα ή να έχουν κλίση.
- ✓ Όταν χειρίζεστε πληκτρολόγιο ή mouse να στηρίζετε καρπούς και αντιβράχια στο γραφείο. Οι καρποί να είναι σε ευθεία θέση κατά την πληκτρολόγηση και οι πήχεις παράλληλοι στο δάπεδο.



- ✓ Όταν χρησιμοποιείτε πολύ πληκτρολόγιο ή mouse προμηθεύεται στήριγμα καρπού εργονομικού σχήματος.
- ✓ Σε συνεχή εργασία στον Η/Υ ενδείκνυται να ξεκουράζετε τα μάτια, εστιάζοντας το βλέμμα σας σε αντικείμενα εκτός οθόνης.
- ✓ Αποφεύγετε θάμβωση και ανακλάσεις στην οθόνη. Προκαλούνται από φυσικό φωτισμό, ανοιχτόχρωμες ανακλάζουσες επιφάνειες τοίχων, κακό τεχνητό φωτισμό.





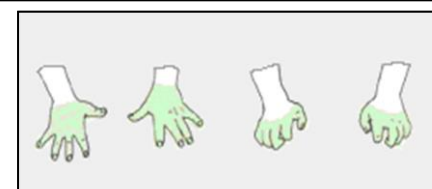
- ✓ Αποφεύγετε συνεχή και χωρίς διαλείμματα χρήση πληκτρολογίου ή mouse. Δημιουργείται φλεγμονή στους τένοντες και τα νεύρα του χεριού. Το ειδικό στήριγμα καρπού και η στήριξη του αντιβραχίου στο γραφείο σας προστατεύουν.
- ✓ Στηρίζετε την πλάτη σας στην πλάτη του καθίσματος. Αποφεύγετε λουμπάγκο, πόνους στον λαιμό και στο στομάχι. Η σωστή θέση απαιτεί ένα σωστό κάθισμα.
- ✓ Αποφύγετε άσκηση πίεσης σε μυς και σπονδυλική στήλη. Γι αυτό να αλλάζετε συχνά την στάση του σώματός σας.
- ✓ Η καλή στάση μηρού και κνήμης και η χρήση υποποδίου προστατεύουν από πόνους τα πόδια και από αγγειοπάθειες.
- ✓ Σηκωθείτε να περπατήσετε λίγο.
- ✓ Προστατεύσετε την υγεία σας με μυϊκή φυσική άσκηση στο σπίτι ή γυμναστήριο.
- ✓ Αποφεύγετε την χρήση Η/Υ την στιγμή που δεν το απαιτεί η δουλειά σας.

- ✓ Κάντε διατακτικές ασκήσεις στους καρπούς, στην πλάτη και στους ώμους ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Ασκήσεις πριν την πληκτρολόγηση



- Τοποθετείστε τις παλάμες σας αντικριστά
- Κινήστε τα χέρια σας προς τα κάτω, μέχρι να νιώσετε μια ελαφριά αντίσταση
- Κρατήστε τους αγκώνες ψηλά
- Διατηρείστε για 5-8 δευτερόλεπτα

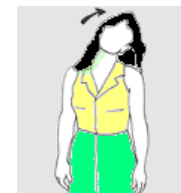


- Τεντώστε τα δάκτυλά σας έως ότου νιώσετε αντίσταση
- Διατηρείστε για 10 δευτερόλεπτα
- Χαλαρώστε, λυγίστε τα δάκτυλα και διατηρείστε για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε την πρώτη κίνηση για μια ακόμη φορά

Ασκήσεις για τους ώμους και τα χέρια



- Ενώστε τα δάκτυλα πίσω από την πλάτη με τις παλάμες να κοιτάν απέναντι.
- Αργά μετακινείτε του αγκώνες προς τα μέσα και τεντώστε προς τα πάνω το στήθος σας
- Διατηρείστε για 10 δευτερόλεπτα



- Κρατήστε το αριστερό χέρι με το δεξί, λίγο πάνω από τον αγκώνα
- Καθώς κοιτάτε προς τα αριστερά, τραβήξτε απαλά τον αγκώνα προς τον αντίθετο ώμο, μέχρι να νιώσετε τράβηγμα
- Κρατήστε 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε και από τις δύο μεριές

11. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗΣ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗΣ ΦΟΡΤΙΩΝ

[Α] Πρόληψη Κινδύνων

- ✓ Να χρησιμοποιείς, όπου είναι εφικτό μηχανικά μέσα, δηλ. παλετοφόρο, καρότσι κλπ.
- ✓ Θα πρέπει να γνωρίζεις το βάρος του φορτίου και το κέντρο βάρους της βαρύτερης πλευράς εφ' όσον είναι έκκεντρα τοποθετημένο ή μπορεί να μετακινηθεί με την ανύψωσή του.
- ✓ Εκτίμησε και δεξ εάν χρειάζεται να μεταφερθεί το φορτίο από δύο άτομα (ανάλογα με το βάρος του, το μέγεθος, ή την οδό μετακίνησης κλπ.)
- ✓ Δες αν υπάρχει ο κίνδυνος μετατόπισης του φορτίου (σε περίπτωση κιβωτίου) κατά τη μεταφορά και πρόλαβε τον κίνδυνο αυτό.
- ✓ Δες αν υπάρχουν επικίνδυνα σημεία στη διαδρομή όπως: ολισθηρότητα, γενικά κατάσταση δαπέδων, ύπαρξη σκαλοπατιών κ.λπ.
- ✓ Φρόντισε ώστε να μην υπάρχουν εμπόδια στη διαδρομή και ιδιαίτερα σε κλιμακοστάσια, κλπ.



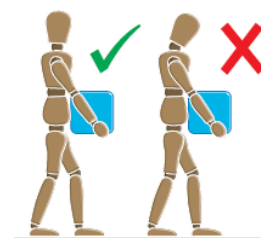
[Β] Μέτρα ασφαλούς διακίνησης φορτίου

Δες αν μπορείς να σηκώσεις το φορτίο με μία πολύ προσεκτική δοκιμαστική ανύψωση σε λίγα εκατοστά.

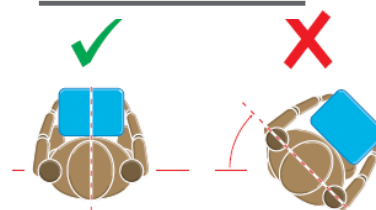
- ✓ Μην επιχειρείς ποτέ να σηκώσεις μόνος σου ένα φορτίο βαρύ, ογκώδες ή δύσκολο στη μεταφορά.
- ✓ Μην μεταφέρεις ένα φορτίο που σου εμποδίζει την ορατότητα.
- ✓ Να φοράς γάντια για να προστατεύεις τα χέρια σου από σχισίματα, κοψίματα, γδαρσίματα, κλπ. και να φοράς παπούτσια ασφαλείας για προστασία από την πτώση των φορτίων.
- ✓ Μη συγκρατείς τα βάρη με τα δάκτυλα και μόνον. Να χρησιμοποιείς ολόκληρο το χέρι σου, για να αποφύγεις βλάβη σε τένοντες και μύες.



- ✓ Να παίρνεις θέση ανύψωσης με τα πόδια ανοικτά στο ύψος των ώμων και έχοντας το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά προς τη κατεύθυνση που θα κινηθείς.
- ✓ Να λυγίζεις τα γόνατά του και συγχρόνως οι μύες της πλάτης να είναι χαλαρωμένοι.
- ✓ Να πιάνεις σταθερά το φορτίο.
- ✓ Να σηκώνεις το φορτίο με τη πλάτη ίσια, όχι κυρτή και τα μπράτσα σου να είναι κοντά στο σώμα, έτσι ώστε το βάρος να μεταφέρεται στους μύες των ποδιών.



τρίψιμο της μέσης.



τη προγραμματισμένη κατεύθυνση, κρατώντας το

- ✓ Κατά την απόθεση του φορτίου να βλέπεις καθαρά το σημείο απόθεσης και να προσέχεις τα δάκτυλά του.

12. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΟΡΗΤΩΝ ΚΛΙΜΑΚΩΝ

1. ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Τεχνική οδηγία ασφαλούς χρήσης φορητής κλίμακας. Σε εργασίες με επίπונες και χρονοβόρες δραστηριότητες να χρησιμοποιούνται σταθερά ή κινητά ικριώματα.

2. ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

2.1 ΑΠΟΦΥΓΗ ΧΡΗΣΗΣ ΣΚΑΛΑΣ

- Όταν η εργασία σε αυτή απαιτεί δραστηριότητες μεγάλου χρονικού διαστήματος ή μεγάλου αριθμού δραστηριοτήτων.
- Όταν η εργασία απαιτεί χειρισμό βαριών ή ογκωδών αντικειμένων.
- Όταν ο χειριστής εργάζεται μόνος του.
- Όταν το απαιτούμενο ύψος εργασίας είναι πάνω από 6,0 μ.

2.2 ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΦΟΡΗΤΩΝ ΚΛΙΜΑΚΩΝ

- Οι μεταλλικές σκάλες να μη χρησιμοποιούνται για εργασίες με ηλεκτρικό ρεύμα ή που μπορούν να έλθουν σε επαφή με αγωγούς υπό τάση.
- Να έχουν σήμανση CE του κατασκευαστή, να φέρουν αντιολισθητικά πέλματα στο κάτω άκρο και αντιολισθητικά άκρα ή αγκύρωση στο άνω μέρος.
- Τα αρθρωτά μέρη τους να έχουν ασφαλή μηχανική μανδάλωση.
- Να έχουν μηχανική αντοχή στα φορτία που φέρουν και να είναι εύκολες σε μεταφορά και τοποθέτηση (ανύψωση).
- Κλίμακες για συχνές ανόδους – καθόδους μπορούν να φέρουν για μεγαλύτερη ασφάλεια πλευρικά (μία ή δύο πλευρές) κιγκλιδώματα.

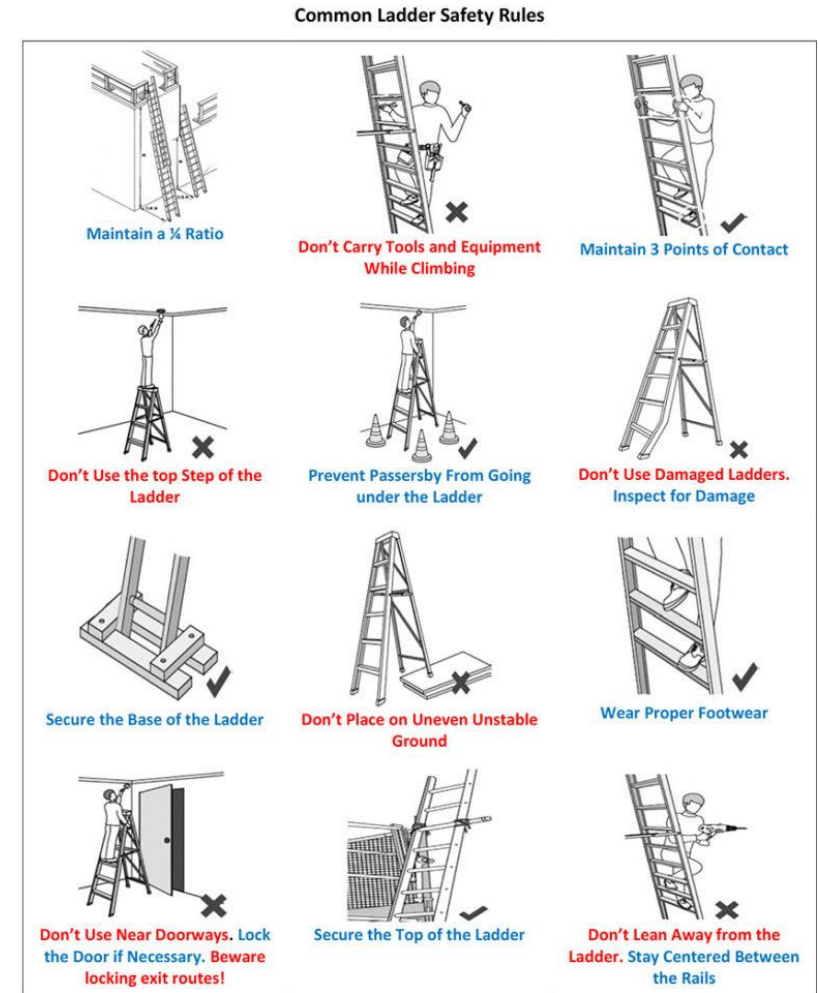
Κλίμακες τύπου Λ να διαθέτουν ασφαλή μηχανισμό αγκύρωσης των δύο σκελών και αλυσίδα πρόσδεσής τους.

3. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ/ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

3.1 ΤΡΟΠΟΙ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ

- Πριν τη χρήση της να ελεγχθεί αν πληροί τις απαιτήσεις ασφαλείας.
- Χρησιμοποίηση της σκάλας μόνο για τον σκοπό που έχει σχεδιαστεί.
- Να τη χρησιμοποιείς μόνο σε σταθερές επίπεδες επιφάνειες έδρασης. Εξασφάλισε ότι το δάπεδο δεν είναι ολισθηρό.
- Η πάνω της πλευρά πρέπει να στηρίζεται σε σημείο ανθεκτικό και σταθερό με δυνατότητα πρόσδεσης της σκάλας, ιδιαίτερα σε μεγάλα ύψη.
- Η φορητή σκάλα να εξέχει 1,0 μ. πάνω από την επιφάνεια ανόδου, ή την πάνω οριζόντια πλευρά στήριξης (ταράτσα, θεράντα, άνω τέρμα μηχανής κλπ.)
- Η σωστή κλίση της σκάλας κατά τη τοποθέτηση είναι ένα (1) προς τέσσερα (4), δηλαδή σε ύψος 4,0 μ. η απόσταση της βάσης της από τον τοίχο ή την κατακόρυφη γραμμή να είναι 1,0 μ.
- Για να αποφύγεις μετακίνηση και πτώση της σκάλας να δένεται στην επάνω της πλευρά σε σταθερό σημείο και να ακινητοποιείται το κάτω άκρο για ασφάλεια έδρασης (π.χ. τάκος, σφήνα κλπ.).
- Η άνοδος και η κάθοδος της σκάλας πρέπει να γίνεται πάντοτε με το πρόσωπο στα σκαλιά.
- Είναι επικίνδυνο για εσένα και τους άλλους που βρίσκονται κάτω να μεταφέρεις φορτία ή εργαλεία στα χέρια, κατά την άνοδο ή κάθοδο σε σκάλα.
- Τα εργαλεία να μη συγκρατούνται στα χέρια αλλά σε τσέπες, ειδικές θήκες, ζώνες κλπ.

- Δοχεία ή άλλα μέσα να προσδένονται με ασφάλεια σε περίπτωση πτώση αυτών πάνω στους ορθοστάτες.
- Πρόσεξε το κέντρο βάρους του σώματός σου να είναι ανάμεσα στους ορθοστάτες. Πρακτικός κανόνας η αγκράφα σύνδεσης της ζώνης σου να είναι στο μέσο περίπου της απόστασης των ορθοστατών.
- Κατά την εργασία σου στη σκάλα μην κάνεις υπερέκταση του σώματός σου έξω από τους ορθοστάτες.
- Να κάνεις εργασίες που απαιτούν τη χρήση του ενός μόνο χεριού, ώστε το άλλο να κρατάει τη σκάλα.
- Να μη χρησιμοποιείς όλο το ύψος της παρά μέχρι το πολύ 2 σκαλιά από το πάνω της άκρο.
- Να συγκρατείται η σκάλα από δεύτερο άτομο. Το άτομο αυτό πρέπει να φέρει κράνος γιατί κινδυνεύει από πτώση φορτίων, εργαλείων κλπ.
- Σε εργασίες με ηλεκτρικό ρεύμα απαγορεύεται η χρήση μεταλλικής σκάλας.
- Οι κλίμακες τύπου Λ πρέπει πάντοτε να ανοίγουν πλήρως και να ενεργοποιείται ο μηχανισμός σταθεροποίησης των σκελών τους.
- Για μεγαλύτερη ασφάλεια σου, όταν εργάζεσαι σε φορητή σκάλα, πρέπει να χρησιμοποιείς ζώνη ασφαλείας, κράνος υποδήματα ασφαλείας.
- Μετά τη χρήση της σκάλας πρέπει να την τοποθετήσεις κατά μήκος στο έδαφος σε τοίχους, όχι ελεύθερα σε δάπεδα και ιδιαίτερα εμποδίζοντας τη διέλευση σε οδεύσεις διαφυγής.
- Μη τοποθετείς τη σκάλα κοντά σε σημεία κυκλοφορίας ή μπροστά σε πόρτες ή ανοιγόμενα παράθυρα που ανοίγουν προς το μέρος της.



13. ΓΕΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ ΟΧΗΜΑΤΩΝ

A. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΧΗΜΑΤΩΝ

- ✓ Ελλιπής συντήρηση οχήματος
- ✓ Υψηλές ταχύτητες κίνησης
- ✓ Συγκρούσεις – συνθλίψεις
- ✓ Ακατάλληλοι χειριστές – οδηγοί (άδειες – εμπειρία – πιστοποιητικά)
- ✓ Κακός φωτισμός
- ✓ Ελλιπής ορατότητα
- ✓ Υπερφόρτωση οχημάτων
- ✓ Ελλιπής ακινητοποίηση (φρένα, χειρόφρενα, ταχύτητα)
- ✓ Μη σεβασμός των κανόνων του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ)
- ✓ Μη τήρηση αποστάσεων ασφαλείας από σταθερά εμπόδια, άτομα, οχήματα
- ✓ Λανθασμένοι χειρισμοί
- ✓ Μη τήρηση κανόνων ασφαλείας λειτουργίας και χειρισμού οχημάτων
- ✓ Ελλιπής ή κακή χρήση των Μέσων Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)(π.χ. ζώνες ασφαλείας)

B. ΓΕΝΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΟΔΗΓΩΝ

- ✓ Η χρήση των οχημάτων επιτρέπεται αυστηρά και μόνο σε όσους κατέχουν αντίστοιχη άδεια οδήγησης του οχήματος που οδηγούν.
- ✓ Οι οδηγοί οχημάτων θα πρέπει να φέρουν μαζί όλες τις απαιτούμενες από τον νόμο άδειες και ταυτότητα.
- ✓ Θα πρέπει να εκτελείται η προβλεπόμενη συντήρηση του οχήματος (service), καθώς και ο περιοδικός έλεγχος ΚΤΕΟ.
- ✓ Μη μιλάτε στο κινητό όσο το όχημα βρίσκεται σε κίνηση. Η χρήση κινητού τηλεφώνου επιτρέπεται μόνο όταν το όχημα είναι σταθμευμένο και η μηχανή είναι κλειστή.
- ✓ Μην καπνίζετε στο εσωτερικό της καμπίνας του οχήματος ή κοντά στη δεξαμενή καυσίμων.
- ✓ Να βρίσκετε πάντα σωματικά και πνευματικά σε θέση να οδηγείτε. Ενημερώστε τον Προϊστάμενο σας σε περίπτωση που λαμβάνετε κάποια



φαρμακευτική αγωγή, η οποία μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας στην οδήγηση.

- ✓ Φοράτε πάντα άνετη και κατάλληλη ενδυμασία και υπόδηση. Φροντίζετε για την προσωπική υγιεινή σας.
- ✓ Πριν ξεκινήσετε την εκτέλεση του δρομολογίου: Μελετήστε τα επικίνδυνα σημεία του δρόμου, ελέγξτε τη γενική κατάσταση του οχήματος (πίεση ελαστικών, χειρόφρενα, φρένα, θερμοκρασία μηχανής και λαδιών) και σιγουρευτείτε ότι το όχημά σας υπάρχει ο απαραίτητος εξοπλισμός (πυροσβεστήρες, κουτί Α' βοηθειών κ.λπ.)
- ✓ Μην καταναλώνεται αλκοόλ κατά τη διάρκεια της εργασίας ή πριν από αυτή. Το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την συγκέντρωση και τα αντανακλαστικά του οδηγού.
- ✓ Απαγορεύεται η μεταφορά επιβατών, επιπλέον όσων αναφέρονται νόμιμα στην άδεια κυκλοφορίας
- ✓ Απαγορεύονται η υπερφόρτωση οχημάτων και μηχανημάτων έργων πέραν του κανονικού επιτρεπόμενου βάρους
- ✓ Μην οδηγάτε υπό την επήρεια φαρμάκων, που μπορούν να επηρεάσουν τη ικανότητα σας στην οδήγηση, είτε αυτά σας έχουν με ιατρική συνταγή είτε όχι. Συμβουλευτείτε τον Ιατρό Εργασίας (εάν υπάρχει) ή τον οικογενειακό σας Ιατρό, εάν μετά τη λήψη του φαρμάκου είναι ασφαλής η οδήγηση.

Έχει παρατηρηθεί ότι ποσότητα αλκοόλ μπορεί να παραμένει στο αίμα του ανθρώπινου οργανισμού μέχρι και 24 ώρες μετά την κατανάλωση του

Προσοχή!
Προτιμάτε να είστε υπερβολικοί σε προφυλάξεις όταν παίρνετε φάρμακα, παρά να προκαλέσετε από αμέλεια ατυχήματα στους εαυτούς σας, σε συναδέλφους, σε συνανθρώπους ή την εταιρείας σας.

[Γ] Οδική συμπεριφορά

- ✓ Οδηγείτε πάντα με σύνεση και αποφύγετε απότομα φρεναρίσματα, υψηλές ταχύτητες και μεγάλες επιταχύνσεις.
- ✓ Τηρείτε πάντα τον Κ.Ο.Κ. Να γνωρίζετε όλα τα σήματα απαγόρευσης, υποχρέωσης ή προειδοποίησης που μπορεί να συναντήσετε στους δρόμους εντός του εργοταξίου, σε επαρχιακούς ή εθνικούς δρόμους.
- ✓ Οδηγείτε στην δεξιά πλευρά του δρόμου, προσπερνάτε από την αριστερή πλευρά μόνο. Απαγορεύεται η προσπέραση όταν η ορατότητα είναι περιορισμένη.

- ✓ Ειδοποιήστε με σήματα τους άλλους οδηγούς ή πεζούς όταν σταματάτε, κάνετε στροφή, αλλάζετε λωρίδα, προσπερνάτε, ελαττώνετε ταχύτητα, κλπ.
- ✓ Ακολουθείτε πάντα τα σήματα κυκλοφορίας και δίνετε πάντα τη δέουσα προσοχή σε περιπτώσεις: απότομης στροφής, ολισθηρού οδοστρώματος, ύπαρξη παγετού, διέλευση πεζών, διέλευση ζώων, κ.λπ.
- ✓ Δένετε πάντα τη ζώνη ασφαλείας.
- ✓ Οχήματα ή άλλος κινητός εξοπλισμός δεν θα παρεμποδίζουν την κίνηση ασθενοφόρων, πυροσβεστικών οχημάτων, οχημάτων άμεσης δράσης, κλπ.

[Δ] Έλεγχος και χειρισμός οχήματος

- ✓ Αποφύγετε τη απότομη επιβράδυνση ή επιτάχυνση.
- ✓ Διατηρείτε χαμηλή ταχύτητα σε απότομες στροφές ή επικίνδυνα σημεία του δρόμου.
- ✓ Οδηγείτε πάντα με ασφάλεια ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος ανατροπής του οχήματος.
- ✓ Προσέξτε και προσαρμόστε την ταχύτητά σας σε ανηφόρες/κατηφόρες και χωματόδρομους.
- ✓ Η λειτουργία του κινητήρα θα διακόπτεται κατά τη λήψη καυσίμων ή την λίπανση.
- ✓ Σταθμεύετε στη δεξιά πλευρά του δρόμου με χρήση ενδεικτικών σημάτων (φωτισμός αλάρμ, τρίγωνο σε κατάλληλη απόσταση, κλπ.). Προτιμάτε, αν είναι δυνατό, το πάρκιγκ.
- ✓ Όταν εγκαταλείπετε το όχημά σας πρέπει προηγουμένως να διακόπτετε την λειτουργία του κινητήρα και να το ακινητοποιείτε με ασφάλεια.
- ✓ Τα οχήματα, δεν πρέπει να κάνουν όπισθεν αν ο οδηγός δεν έχει πλήρη ορατότητα του χώρου και προτού ελέγξει την δυνατότητα ασφαλούς οπισθοπορείας. Το όχημα πρέπει να διαθέτει ειδικό «φωτισμό» όπισθεν χώρου. Αν το οπτικό πεδίο είναι δύσκολο, να οδηγηθεί με ασφάλεια από άλλο άτομο.
- ✓ Αναφέρετε στην εταιρεία σας όλα τα ατυχήματα, οποιουδήποτε είδους και έκτασης.

[Ε] Ενέργειες σε περίπτωση φωτιάς

Παραμείνετε ψύχραιμοι και μην επιχειρήσετε να κατασβήσετε τη φωτιά πριν να ειδοποιήσετε για βοήθεια. Χρησιμοποιείτε τους πυροσβεστήρες μόνο αν η φωτιά είναι

μικρή και τη θεωρείτε ελεγχόμενη. Για να χρησιμοποιήσετε το φορητό πυροσβεστήρα του οχήματός σας ακολουθείτε τους παρακάτω κανόνες.

1. Απασφαλίστε τη βαλβίδα του πυροσβεστήρα τραβώντας την περόνη ασφαλείας.



2. Κρατήστε απόσταση 1-3 μέτρων και στοχεύστε την βάση της εστίας.



3. Πιέστε τις δύο λαβές της βαλβίδας του πυροσβεστήρα για να εκτοξεύσετε το υλικό κατάσβεσης.



4. Ανακινήστε τον πυροσβεστήρα ή τον σωλήνα εκτόνωσης, με διακοπτόμενες επαναλαμβανόμενες κινήσεις προς τα δεξιά και αριστερά, παράλληλα με το έδαφος, μέχρι να σβήσετε τελείως τη φωτιά.

5. Σιγουρευτείτε ότι η εστία έχει σβήσει.

14. ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΩΤΟΑΝΤΙΓΡΑΦΙΚΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ



- ✓ Κατά την εκτύπωση χρησιμοποιείται το κάλυμμα του σαρωτή. Η ακτινοβολία του λαμπτήρα είναι επιβλαβής στην υγεία σας.
- ✓ Πριν βάλετε τα χέρια σας στο εσωτερικό του μηχανήματος να

κλείσετε το διακόπτη του. Αποφεύγετε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.

- ✓ Για απεμπλοκή χαρτιού από το εσωτερικό του μηχανήματος (δίσκοι οδήγησης) σιγουρευτείτε ότι είναι κλειστός ο διακόπτης του. Χρησιμοποιείτε τσιμπίδα με μονωμένα χερούλια.
- ✓ Για αλλαγή toner του μηχανήματος χρησιμοποιείτε προστατευτικό φίλτρο αναπνευστικού συστήματος και προστατευτικά γάντια μιας χρήσης.
- ✓ Φυλάσσετε το αφαιρούμενο toner για ανακύκλωση σε σακούλα ερμητικά κλειστή. Προστατέψετε τους εαυτούς σας και το περιβάλλον.



15. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΚΛΑΡΚ

Βασικοί κίνδυνοι

- ✓ Ανεξέλεγκτη κίνηση – απρόσεκτη οδήγηση του οχήματος σε σημεία μειωμένης ορατότητας / στροφή / όπισθεν
- ✓ Κίνηση με ανεβασμένα πιρούνια όταν το όχημα δεν μεταφέρει φορτίο
- ✓ Μηχανική βλάβη
- ✓ Υπερφόρτωση ή έκκεντρη φόρτωση ή ανατροπή φορτίου / κλαρκ

Συνέπειες: τραυματισμός / σύνθλιψη πεζού, πτώση χειριστή και τραυματισμός / σύνθλιψη αυτού, σύγκρουση με άλλα οχήματα ή σταθερά εμπόδια.

Οδηγίες ασφαλούς χειρισμού περνοφόρων οχημάτων (κλαρκ)

1. Οδήγηση κλαρκ

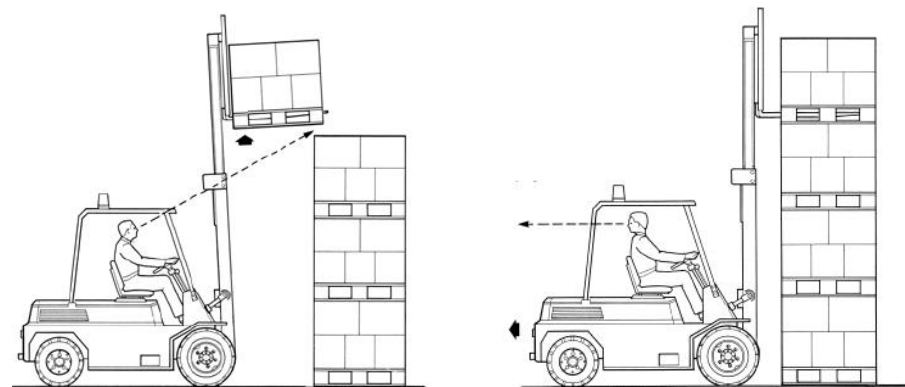
- ✓ Χειρισμός οχήματος από ειδικά εκπαιδευμένο άτομο κατόπιν αδείας της επιχείρησης.
- ✓ Να κινείσαι πάντα με ταχύτητα ανάλογη με τις περιστάσεις. Σε κάθε περίπτωση μέγιστη επιτρεπόμενη ταχύτητα 30 χιλ./ώρα.
- ✓ Να κορνάρεις και να μειώνεις ταχύτητα στις γωνίες ή στις πόρτες ή όταν η ορατότητά σου είναι περιορισμένη.
- ✓ Να μη κινείται το κλαρκ ποτέ με ανεβασμένες περόνες.
- ✓ Να κινείσαι με την όπισθεν όταν το φορτίο περιορίζει την ορατότητα.
- ✓ Μη στρίβεις με το φορτίο ή τις περόνες σηκωμένες στον αέρα.
- ✓ Να κινείς πάντοτε το κλαρκ, ιδιαίτερα στους εσωτερικούς χώρους, με συνεχές ηχητικό σήμα (κόρνα) και φωτεινό (φάρο) σε λειτουργία.
- ✓ Να μην οδηγείς το όχημα με λαδωμένα χέρια



2. Μεταφορά – Ανύψωση φορτίου

- ✓ Να κατεβάζεις τα φορτία στη θέση πορείας, αμέσως όταν τα πάρεις από τη στοίβα.
- ✓ Να μεταφέρεις τα φορτία όσο το δυνατόν κοντά στο έδαφος.
- ✓ Να μην υπερβαίνεις το όριο μέγιστου φορτίου μεταφοράς-ανύψωσης για το clark και να μη σηκώνεις φορτίο αγνώστου βάρους

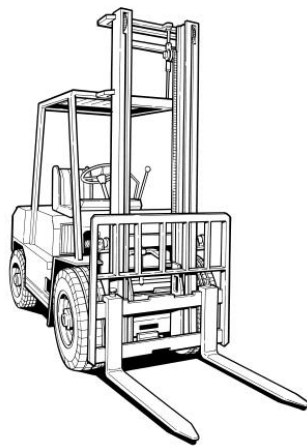
- ✓ Μην προσπαθείς να τακτοποιήσεις το φορτίο όταν είναι ανεβασμένο στις περόνες.
- ✓ Μην μεταφέρεις ένα ασταθές φορτίο σε φθαρμένη παλέτα.
- ✓ Στο κλαρκ θα υπάρχει οπωσδήποτε πινακίδα με αναγραφή του μέγιστου επιτρεπόμενου φορτίου ανύψωσης – μεταφοράς.
- ✓ Να βεβαιώνεται ότι οι περόνες είναι σωστά τοποθετημένες και ότι έχουν το κατάλληλο μέγεθος για την παλέτα ή το φορτίο.
- ✓ Όταν θες να εναποθέσεις ψηλά το φορτίο, έλεγξε πρώτα προηγουμένως για τυχόν εμπόδια. Όταν είσαι σίγουρος ότι το φορτίο έχει τοποθετηθεί σωστά, κατέβασε τις περόνες, μέχρι να ελευθερωθούν από την παλέτα και κινήσου με την όπισθεν, ελέγχοντας πάντα οπτικά την κατεύθυνση προς την οποία θα κινηθείς.



- ✓ Μη στοιβάξεις τα φορτία σε επιφάνειες με κλίση.
- ✓ Να μην υπάρχουν άτομα κοντά στους χώρους εναπόθεσης, λήψης, ανύψωσης φορτίου, σε ακτίνα τουλάχιστον 2,0 μ.

3. Στάθμευση κλαρκ

- ✓ Μη σταθμεύεις το όχημα σε μέρος που εμποδίζει κάποιο πέρασμα, έξοδο κινδύνου ή εξοπλισμό πυρόσβεσης.
- ✓ Να σταθμεύεις το κλαρκ οπωσδήποτε με κατεβασμένες περόνες.
- ✓ Να μην αφήνεις ποτέ τα κλειδιά λειτουργίας στο κλαρκ όταν απομακρύνεσαι απ' αυτό.



4. Έλεγχος - συντήρηση κλαρκ

- ✓ Καθημερινός έλεγχος καλής λειτουργίας οχήματος πριν την χρήση του. Ιδιαίτερως των συστημάτων ασφαλείας (φρένα, κόρνα, στάθμη λαδιού υδραυλικών, κ.λ.π.). Βεβαιώσου για την καλή κατάσταση του οχήματος πριν το χρησιμοποιήσεις.
- ✓ Τακτική συντήρηση των κλαρκ και αναγραφή της στο βιβλίο συντήρησης του μηχανήματος.
- ✓ Μη χρησιμοποιείς κλαρκ που δεν διαθέτει ή δεν λειτουργούν το ηχητικό σήμα (κόρνα) και το φωτεινό του σήμα (φάρος).

Ακόμα:

- Να αναφέρεις πάντα τα προβλήματα στον προϊστάμενό σου.
- Να προσέχεις ιδιαίτερα κατά την οδήγηση σε περιοχές που παρευρίσκονται εργαζόμενοι.
- Απαγορεύεται η μεταφορά εργαζόμενου με κλαρκ.
- Να φοράς υποδήματα βιομηχανικού τύπου, όταν χειρίζεσαι το όχημα.
- Να μην το χρησιμοποιείς ως μηχανήμα ρυμούλκησης για τρέιλερ ή άλλων ανυψωτικών ή μεταφορικών μέσων.
- Να διατηρείς τις πινακίδες αναγραφής τεχνικών στοιχείων, οδηγιών και τη σήμανση ασφαλούς χρήσης καθαρά και ευανάγνωστα.
- Βεβαιώσου για ύπαρξη ασφαλιστηρίου συμβολαίου του οχήματος.

5. Οδηγίες ασφαλούς φόρτισης μπαταρίας κλαρκ

- ✓ Χειρισμός φορτιστή από εκπαιδευμένο άτομο.
- ✓ Έλεγχος μόνωσης καλωδίων φόρτισης της μπαταρίας. Αντικατάσταση φθαρμένων αγωγών.
- ✓ Φόρτιση μπαταρίας clark έξω από εργασιακό χώρο.
- ✓ Προσοχή κατά τη φόρτιση και τον έλεγχο της μπαταρίας. Υποχρεωτική η χρήση προστατευτικών γυαλιών, γαντιών, κράνους και τήρηση απόστασης. Εργασία μόνο από ειδικευμένο άτομο.

- ✓ Ο χειριστής, σε περίπτωση αλλαγής μπαταρίας παλιάς με νέα, πρέπει να φοράει γυαλιά προστασίας ματιών (ΜΑΠ), υποδήματα βιομηχανικού τύπου και δερμάτινα γάντια.
- ✓ Χρήση ασφάλειας ηλεκτρικού κυκλώματος φορτιστή κατάλληλου μεγέθους. Προστασία από αναστροφή πόλων και υπερφόρτωση.
- ✓ Χρήση διακόπτη ασφαλείας μπαταρίας, έναντι έκρηξης, χρονικός. Απαραίτητη διακοπή φόρτισης 12 ώρες μετά από έναρξη αυτής.
- ✓ Προσοχή στη χημική ρύπανση του εργασιακού περιβάλλοντος.
- ✓ Τακτική μηνιαία συντήρηση όλης της εγκατάστασης από αδειούχο ηλεκτρολόγο και αναγραφή της εργασίας στο Βιβλίο Συστημάτων Ασφάλειας Εξοπλισμού.

16. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΠΑΛΕΤΟΦΟΡΟΥ ΠΕΖΟΥ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ

- ✓ Το παλετοφόρο χρησιμοποιείται μόνο από εκπαιδευμένο προσωπικό.
- ✓ Το παλετοφόρο πρέπει να οδηγείται με προσοχή, καλή κρίση και υπεύθυνο τρόπο.
- ✓ Ατυχήματα, φθορές, βλάβες, ζημιές στον εξοπλισμό αναφέρονται άμεσα στον αρμόδιο προϊστάμενο και ακολουθούνται οι προβλεπόμενες διαδικασίες δήλωσης βλάβης.
- ✓ Σε καμία περίπτωση δεν επιχειρούμε οποιαδήποτε επέμβαση στον εξοπλισμό και προσπάθεια για επιδιόρθωση βλάβης, χωρίς την απαραίτητη εξουσιοδότηση. Τηρούμε τις προθεσμίες ελέγχου και προληπτικής συντήρησης.
- ✓ Ακολουθούμε τις οδηγίες ασφαλούς εργασίας, το εγχειρίδιο κατασκευαστή και τις υποδείξεις του τεχνικού ασφαλείας και του αρμόδιου προϊσταμένου.
- ✓ Απαγορεύεται η μεταφορά και η ανύψωση ατόμων.
- ✓ Απαγορεύεται η ανάβαση στο παλετοφόρο ή στις περόνες, για την εκτέλεση εργασιών σε ύψος.
- ✓ Οδηγούμε πάντα το παλετοφόρο από την προβλεπόμενη θέση χειρισμού.
- ✓ Είμαστε πάντα έτοιμοι να σταματήσουμε όταν οι συνθήκες το απαιτούν (π.χ. ύπαρξη εμποδίων, κυκλοφορία πεζών).
- ✓ Διατηρούμε τις αποστάσεις ασφαλείας από τον ίδιο τον εξοπλισμό, από άλλα άτομα, από άλλα μηχανήματα, από το μηχανισμό ανύψωσης, από τις άκρες στις ράμπες φορτοεκφόρτωσης.
- ✓ Το παλετοφόρο δεν πρέπει να οδηγείται με βρεγμένα ή λαδωμένα χέρια. Χρησιμοποιούμε το παλετοφόρο σε επίπεδα και συνεχή δάπεδα.
- ✓ Βεβαιωνόμαστε για την καλή κατάσταση των φορτίων. Χειριζόμαστε φορτία που είναι σταθερά και τοποθετημένα με ασφαλή τρόπο.
- ✓ Μεταφέρουμε ή ανυψώνουμε φορτία που είναι εξολοκλήρου τοποθετημένα πάνω στις περόνες.
- ✓ Δεν ξεχνούμε ότι οι περόνες μπορεί να είναι μακρύτερες από το φορτίο και να προεξέχουν.
- ✓ Το κέντρο βάρους του φορτίου πρέπει να βρίσκεται στο κέντρο των περονών.
- ✓ Τα φορτία πρέπει να φορτώνονται με προσοχή και το βάρος τους να μην υπερβαίνει τα αναγραφόμενα στις πινακίδες όρια φορτίου και ανύψωσης του παλετοφόρου.

- ✓ Είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν χειριζόμαστε φορτία μεγάλου ύψους. Το φορτίο ανυψώνεται τόσο ώστε να μπορεί να μετακινηθεί, χωρίς να χάνει τη σταθερότητα του.
- ✓ Δεν μεταφέρουμε ένα ασταθές φορτίο σε φθαρμένη παλέτα.
- ✓ Στο παλετοφόρο θα υπάρχει οπωσδήποτε πινακίδα με αναγραφή του μέγιστου επιτρεπόμενου φορτίου ανύψωσης – μεταφοράς.
- ✓ Δε στοιβάζουμε φορτία σε επιφάνειες με κλίση.

17. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΚΙΝΗΤΟΥ ΠΕΡΟΝΟΦΟΡΟΥ

Κίνδυνοι για τον άνθρωπο και το περιβάλλον

- ✓ Πρόσκρουση παλετοφόρου σε ράφια.
- ✓ Πρόσκρουση παλετοφόρου σε κινούμενο πεζό.
- ✓ Πρόσκρουση παλετοφόρου με άλλο διερχόμενο όχημα.
- ✓ Καταπλάκωση ατόμου από φορτίο.
- ✓ Πτώση από τις ράμπες, ανατροπή
- ✓ Τραυματισμός ατόμου από πτώση φορτίων.
- ✓ Πρόκληση ζημιάς ή καταστροφών σε δομικά στοιχεία ή οχήματα ή εμπορεύματα.
- ✓ Κίνδυνος βραχυκυκλώματος ή έκρηξης.
- ✓ Κίνδυνος από καυστ ικότητα ηλεκτρολύτη.

Κίνδυνοι για τον άνθρωπο και το περιβάλλον

- ✓ Χρησιμοποιείτε το παλετοφόρο μόνο εάν είστε εκπαιδευμένος, εξουσιοδοτημένος και διαθέτετε την αντίστοιχη άδεια χειρισμού (εάν απαιτείται).
- ✓ Φοράτε πάντα τα Μέσα Ατομικής Προστασίας (υποδήματα) και τη ζώνη ασφαλείας και βεβαιωθείτε ότι η ζώνη ασφαλείας λειτουργεί καλά.
- ✓ Πριν από την έναρξη της εργασίας, ελέγξτε ότι όλα τα συστήματα ασφαλείας και τα προειδοποιητικά σήματα κινδύνου (φωτεινά και ηχητικά) λειτουργούν κανονικά.
- ✓ Οδηγήστε το παλετοφόρο μόνο σε επίπεδο δάπεδο.
- ✓ Να γνωρίζετε το μέγιστο επιτρεπόμενο φορτίο. Ποτέ μην υπερφορτώνετε το παλετοφόρο.
- ✓ Λάβετε υπόψη το μέγιστο βάρος του ραφιού (μάτι-θέση).
- ✓ Οδηγείτε μόνο με κλειστά και καταλλήλως ασφαλισμένα καλύμματα.
- ✓ Η διάταξη ασφάλισης καθίσματος οδηγού πρέπει να έχει ασφαλίσει καλά στη ρυθμισμένη θέση. Η ρύθμιση του καθίσματος οδηγού δεν πρέπει να τροποποιείται κατά τη διάρκεια της οδήγησης!
- ✓ Κατεβάξτε τα φορτία στη θέση πορείας, αμέσως όταν τα πάρετε από τη στοίβα. Να μεταφέρετε τα φορτία όσο το δυνατόν κοντά στο έδαφος.
- ✓ Μην οδηγείτε με ανυψωμένο φορτίο για την αποφυγή του κινδύνου ανατροπής.
- ✓ Τηρείτε τη σήμανση ασφαλείας για την ασφαλή κυκλοφορία και χρησιμοποιήστε ενδεδειγμένες οδεύσεις διέλευσης. Τηρείτε τα όρια ταχύτητας.

- ✓ Προσέχετε ιδιαίτερα κατά την οδήγηση σε περιοχές που παρευρίσκονται εργαζόμενοι.
- ✓ Απαγορεύεται η μεταφορά ατόμων και η ανύψωση ατόμων με τις περόνες.
- ✓ Κατά την οδήγηση μην περνάτε επάνω από χαρτόνια και στρετς φιλμ.
- ✓ Πριν διέλθετε μέσα από πόρτα βεβαιωθείτε ότι υπάρχει το απαιτούμενο ύψος διέλευσης, ότι η πόρτα έχει ανοίξει τελείως και είναι ακινητοποιημένη.
- ✓ Οι χειριστές πρέπει να γνωρίζουν την περιοχή κινδύνου του περονοφόρου δηλαδή την περιοχή κίνησης ή οδήγησης του οχήματος, την περιοχή ανύψωσης αλλά και την περιοχή στην οποία μπορεί να καταλήξει κάποιο φορτίο ή διάταξη εργασίας σε περίπτωση πτώσης.
- ✓ Οι διαδρομές μεταφοράς με ή χωρίς φορτίο πρέπει να διεξάγονται μόνο έχοντας τη βάση στήριξης ιστού τραβηγμένη πίσω, το σκελετό ανύψωσης στραμμένο πίσω και τη διάταξη παραλαβής φορτίου κατεβασμένη.
- ✓ Μη εξουσιοδοτημένα άτομα πρέπει να απομακρύνονται από την περιοχή κινδύνου.
- ✓ Σε περίπτωση κινδύνου για άτομα πρέπει να εκπέμπεται εγκαίρως προειδοποιητικό σήμα. Εάν, παρά την προτροπή, τα μη εξουσιοδοτημένα άτομα δεν απομακρυνθούν από την περιοχή κινδύνου, πρέπει να ακινητοποιηθεί το παλετοφόρο.
- ✓ Όταν εγκαταλείπετε το όχημα, πρέπει να το ασφαρίζετε, ακόμα και όταν πρόκειται να λείψετε μόνο για λίγο. Μην σταθμεύετε το όχημα σε ανηφορικό δάπεδο! Η διάταξη ανύψωσης πρέπει να είναι πάντα τελείως κατεβασμένη.
- ✓ Μην σταθμεύετε το παλετοφόρο μπροστά από εξόδους κινδύνου ή μπροστά από μέσα πυρόσβεσης ή ηλεκτρικούς Πίνακες.
- ✓ Για τη φόρτιση της μπαταρίας, το όχημα πρέπει να είναι σταθμευμένο στον ενδεδειγμένο χώρο φόρτισης.
- ✓ Η φόρτιση, η συντήρηση και η αντικατάσταση των μπαταριών πρέπει να διεξάγονται μόνο από ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό. Κατά το χειρισμό μπαταριών απαγορεύεται το κάπνισμα και η χρήση ανοικτής εστίας φωτιάς.

Ενέργειες σε περίπτωση βλαβών

- ✓ Μη χρησιμοποιείτε το παλετοφόρο εάν υποψιάζεστε ότι υπάρχει δυσλειτουργία ή αστοχία αυτού.
- ✓ Χωρίς ειδική εκπαίδευση και εξουσιοδότηση δεν επιτρέπεται στον χειριστή να πραγματοποιεί επισκευές ή τροποποιήσεις στο παλετοφόρο. Μην παρεμβαίνετε με οποιονδήποτε τρόπο στο παλετοφόρο και αναφέρετε αμέσως την οποιαδήποτε βλάβη (είτε παλετοφόρο είτε στα ράφια) στον προϊστάμενο.

- ✓ Στην οθόνη του οχήματος εμφανίζονται δεδομένα λειτουργίας και μηνύματα ασφαλείας. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε την ερμηνεία τους και ενημερώστε τον Προϊστάμενο σχετικά προκειμένου να αποκατασταθούν οι λειτουργίες.
- ✓ Αναφέρετε αμέσως στον τεχνικό τους αποθήκης τα ελαττωματικά βύσματα φόρτισης.

18. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΤΑΞΙΑΣ ΑΠΟΘΗΚΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ

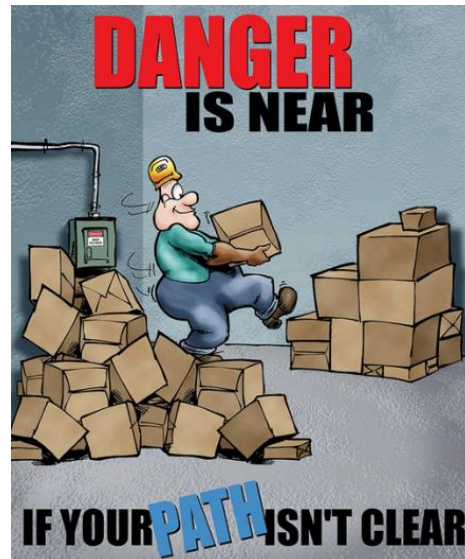
Ο προσδιορισμός των μέτρων που θα λαμβάνουν οι εργαζόμενοι, για την ευταξία και καθαριότητα του χώρου εργασίας και την αποφυγή ατυχημάτων και συμβάντων όταν αυτά δεν τηρούνται.

ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Κίνδυνος από πυρκαγιά σε εύφλεκτα υλικά
- Κίνδυνος τραυματισμού λόγω συσσώρευσης άχρηστων υλικών και απορριμμάτων
- Κίνδυνος εγκλωβισμού

ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

- ✓ Να μη γίνεται ούτε προσωρινή αποθήκευση προϊόντων, εμπορευμάτων, κιβωτίων κ.λπ. μπροστά από εξόδους κινδύνου, οδούς διαφυγής, Ηλ. Πίνακες.
- ✓ Οι χώροι εργασίας (δάπεδα, επιφάνειες, έπιπλα κ.λπ.) θα διατηρούνται καθημερινά καθαροί, χωρίς απορρίμματα.
- ✓ Οι χώροι υγιεινής θα καθαρίζονται και θα απολυμαίνονται συστηματικά.
- ✓ Όλοι οι διάδρομοι, κλιμακοστάσια και οδοί διαφυγής θα παραμένουν πάντα ανοιχτά και ελεύθερα από εμπόδια.
- ✓ Οι έξοδοι κινδύνου δε θα φράζονται από εμπόδια και θα παραμένουν πάντα ανοικτές κατά τις ώρες λειτουργίας της επιχείρησης.



- ✓ Αντικείμενα, υλικά και εξοπλισμός της επιχείρησης θα αποθηκεύονται κατάλληλα και με τάξη σε ράφια ή άλλες κατάλληλες διατάξεις που διαθέτει η επιχείρηση.
- ✓ Τα απορρίμματα θα συγκεντρώνονται σε κατάλληλους περιέκτες οι οποίοι θα αδειάζονται συστηματικά. Κάδοι ή κάλαθοι απορριμμάτων θα βρίσκονται σε όλους τους χώρους εργασίας.
- ✓ Τα μέσα ενεργητικής προστασίας θα καθαρίζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να είναι πάντα ευανάγνωστες οι σημάνσεις που φέρουν.
- ✓ Τα σήματα ασφαλείας δεν θα παρεμποδίζονται από άλλα αντικείμενα ώστε να είναι πάντα ευδιάκριτα. Επίσης, θα καθαρίζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να είναι πάντα ευανάγνωστα.

19. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΥΓΚΟΛΛΗΣΕΩΝ, ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΕΝ ΘΕΡΜΩ

Σχετικές εργασίες

- ✓ Συγκολλήσεις, κοπές οξυγονοκοπές σιδηρομετάλλων, σιδηροσωλήνων με αέρια (οξυγόνο προπάνιο κ.λπ.)
- ✓ Ηλεκτροσυγκολλήσεις.

Φιάλες πεπιεσμένων αερίων

- ✓ Οι φιάλες οξυγόνου να είναι σε άριστη κατάσταση και να φέρουν απαραίτητως διακριτικά πάνω τους:
 - Έγχρωμο χαρακτηρισμό ενδεικτικό του περιεχομένου αερίου.
 - Αριθμό μητρώου, χωρητικότητα και βάρος κενής φιάλης.
 - Ημερομηνία υποβολής της τελευταίας δοκιμής τους από την επιχείρηση διάθεσης αερίων.
 - Τη μέγιστη επιτρεπόμενη πίεση λειτουργίας του αερίου της.
 - Επωνυμία ή αριθμό μητρώου του εργοστασίου κατασκευής της.
- ✓ Η μεταφορά γεμάτων και κενών φιαλών να γίνεται με απολύτως ασφαλή τρόπο. Απαγορεύεται μεταφορά με τα χέρια.
- ✓ Επιτρέπεται μεταφορά σε κατάλληλο καλάθι με κλαρκ ή χειροκίνητο όχημα
- ✓ Οι γεμάτες φιάλες πρέπει να μεταφέρονται σε όρθια, όχι οριζόντια στάση.
- ✓ Μην αποθηκεύεις γεμάτες φιάλες σε ποσότητα.
- ✓ Οι φιάλες που αποθηκεύεις θα πρέπει να είναι όρθιες, με ασφάλεια δεμένες για αποφυγή πτώσης τους.
- ✓ Απαγορεύεται στον ίδιο χώρο να αποθηκεύεις, φιάλες οξυγόνου και φιάλες ασετιλίνης. Τυχόν διαρροή θα προκαλέσει έκρηξη
- ✓ Οι φιάλες αερίων θα πρέπει να προφυλάσσονται από ηλιακές ακτίνες, από κρούσεις, κλονισμούς.
- ✓ Έλεγξε τις φιάλες που παραλαμβάνεις και χρησιμοποιείς να μην έχουν αμυχές, εκδορές, βαθουλώματα, σημάδια, κλπ.
- ✓ Έλεγξε τα στόμια των κρουνών στις φιάλες όπου βιδώνονται οι μανοεκτονωτές να έχουν δεξιά κοχλίωση για το οξυγόνο και αριστερή για την ασετιλίνη.
- ✓ Η πλήρωση των φιαλών να γίνεται σε ειδικούς πιστοποιημένους οίκους.

Παρελκόμενα φιαλών αερίων

- ✓ Οι ελαστικές σωλήνες των αερίων που συνδέουν τους μανοεκτονωτές με τους καυστήρες (ακροφύσια), θα πρέπει να έχουν χρώμα ανάλογα με το αέριο που ρέει σ' αυτούς, για σαφή διάκρισή τους.
- ✓ Ελέγχετε τις προσαρμογές-συσφίξεις των ελαστικών σωλήνων με τους μανοεκτονωτές και ακροφύσια για πλήρη και ασφαλή στεγανότητα.
- ✓ Απαγορεύεται αυστηρά να λιπαίνεις για οποιοδήποτε λόγο τα παρελκόμενα των φιαλών (κοχλιώσεις, συνδετήρες, σωλήνες, κ.λπ.).
- ✓ Απαγορεύεται ο έλεγχος διαροής αερίων με φλόγα όλου του συστήματος (από φιάλη μέχρι και ακροφύσιο).
- ✓ Να ελέγχονται τα παρελκόμενα (μανοεκτονωτές, ελαστικοί σωλήνες, ασφαλιστικές βαλβίδες, ακροφύσια) τακτικά και να συντηρούνται.

Ηλεκτροσυγκόλληση

- ✓ Οι συσκευές ηλεκτροσυγκόλλησης και τα παρελκόμενά της (αγωγοί, φισ, τσιμπίδες, αγωγοί γείωσης κ.λπ.) να ελέγχονται τακτικά και να συντηρούνται.
- ✓ Οι συσκευές ηλεκτροσυγκόλλησης πρέπει να γειώνονται πολύ καλά, το τροφοδοτικό δε καλώδιο υψηλής τάσης να είναι πολύ καλά μονωμένο, με ενισχυμένη μόνωση, χωρίς φθορές.
- ✓ Αποτελούν κινδύνους ενεργούς για ηλεκτροπληξία του χειριστή.

Ασφαλής εργασία συγκόλλησης

- ✓ Στα σημεία που διεξάγεται εργασία συγκόλλησης πρέπει απαραίτητα να υπάρχουν 2 φορητοί πυροσβεστήρες ξηράς σκόνης 6 χγρ.
- ✓ Τα δάπεδα εργασίας που γίνονται συγκολλήσεις να είναι καθαρά χωρίς νερά, λάδια, ακαθαρσίες κ.λπ., πυρασφαλή.
- ✓ Σε κλειστούς χώρους συγκόλληση επιτρέπεται μόνο όταν υπάρχει καλός αερισμός του χώρου (φυσικός ή τεχνητός).
- ✓ Τα αέρια από τις συγκολλήσεις βλάπτουν την υγεία σου και είναι δυνατόν να δημιουργήσουν εκρηκτικό μίγμα.
- ✓ Να προστατεύεις το σώμα σου από την βλαβερή ακτινοβολία των ηλεκτροσυγκολλήσεων. Γι αυτό να μειώνεις τον χρόνο που εκτίθεται σ'

αυτή με συχνά διαλείμματα και διάρκεια εργασίας το πολύ 5 ώρες μέσα στο οκτάωρο.

- ✓ Σε ηλεκτροσυγκολλήσεις αντί των γυαλιών να χρησιμοποιείς ειδική προσωπίδα με έγχρωμα απορροφητικά τζάμια για την ακτινοβολία, για προστασία του προσώπου σου.
- ✓ Να χρησιμοποιείς τα απαραίτητα ΜΑΠ (τριχωτού κεφαλής, προσώπου, ματιών, αναπν. συστήματος, σώματος, χεριών, ποδιών)
- ✓ Ο συγκολλητής πρέπει να διαθέτει την απαιτούμενη ειδική άδεια.

20. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ – ΕΡΓΑΛΕΙΑ)

Σκοπός

Ο προσδιορισμός των μέτρων ασφαλείας που θα λαμβάνουν οι εργαζόμενοι στις ηλεκτρολογικές εργασίες.

Πιθανοί κίνδυνοι

- ✓ Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας σε εργαζομένους ηλεκτρικών εγκαταστάσεων,
- ✓ Κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς από βραχυκύκλωμα,
- ✓ Κίνδυνος πρόκλησης έκρηξης από βραχυκύκλωμα ηλεκτρικής εγκατάστασης, σε ατμόσφαιρα με εκρηκτικά αέρια (αποθήκες, καύσιμα, λιπαντικά, κλπ.),
- ✓ Κίνδυνος πρόκλησης εγκαυμάτων,
- ✓ Κίνδυνος καταστροφής μόνωσης αγωγών από διέλευση οχημάτων, ΜΕ,

Μέτρα αντιμετώπισης κινδύνων

- ✓ Η κύρια πηγή, καθώς και ο εξοπλισμός διανομής (γεννήτριες, μετασχηματιστές και πίνακες διανομής), θα είναι εγκατεστημένη σε απομονωμένο περιφραγμένο χώρο, ή σε κτίρια με πρόσβαση απαγορευμένη σε μη εξουσιοδοτημένο προσωπικό.
- ✓ Όλα τα κυκλώματα θα είναι γειωμένα στα σύστημα γείωσης με αντίσταση μέχρι 2 ohms. Τα κυκλώματα γείωσης θα μετρώνται περιοδικά για διατήρηση των τιμών αντιστάσεως στα επιτρεπτά όρια. Επιπρόσθετα συνιστάται η τοποθέτηση ηλεκτρονόμων διαφυγής, ιδίως σε κυκλώματα όπου η πιθανότητα βλάβης και ο κίνδυνος για το προσωπικό είναι σοβαρός (π.χ., εργαλεία χειρός).
- ✓ Όλα τα κυκλώματα θα προστατεύονται από ασφάλειες ή ασφαλειοδιακόπτες κατάλληλα διαστασιολογημένους για την προστασία των καλωδίσεων και του εξοπλισμού από υπερθέρμανση.
- ✓ Όλα τα μη ρευματοφόρα μεταλλικά πλαίσια ή σκελετοί του ηλεκτρολογικού εξοπλισμού θα είναι γειωμένα (πλαίσια / πόρτες πινάκων, σχάρες / σωληνώσεις αγωγών, κλπ.).
- ✓ Οι αγωγοί του προσωρινού συστήματος διανομής θα είναι έτσι διατεταγμένοι στο εργοτάξιο, ώστε να περιορίζεται ο κίνδυνος εξωτερικών κακώσεων ή / και επαφής με ανθρώπους και μηχανήματα. Σε περιοχές κυκλοφορίας οχημάτων ή συνωστισμού θα εξετάζεται η τοποθέτηση σωληνώσεων προστασίας (conduits) ή προστατευτικών καλυμμάτων.

Οποιοσδήποτε αλλαγές ή επεκτάσεις του δικτύου θα εκτελούνται μόνο από εξειδικευμένους ηλεκτρολόγους. Όλες οι ενώσεις θα είναι κατάλληλα ασφαλώς μονωμένες και προστατευμένες σύμφωνα με το πρότυπο ΕΛΟΤ HD 384.

- ✓ Όλα τα φορητά ηλεκτρικά εργαλεία θα είναι γειωμένα και θα φέρουν διπλή μόνωση. Τα καλώδια των εργαλείων αυτών θα είναι έτσι απλωμένα ώστε να περιορίζεται ο κίνδυνος ζημιάς σε αυτά. Απαγορεύεται η χρήση των καλωδίων για μεταφορά / ανύψωση των εργαλείων.
- ✓ Αν στο εργοτάξιο χρησιμοποιούνται περισσότερες της μίας τάσεις, κάθε διακόπτης να φέρει ένδειξη της αντίστοιχης τάσης.
- ✓ Συντήρηση, τροποποίηση ή εγκατάσταση ηλεκτρικών εγκαταστάσεων γίνεται μόνο από αδειούχο τεχνίτη ηλεκτρολόγο, και πάντοτε σύμφωνα με το πρότυπο ΕΛΟΤ HD 384.
- ✓ Απαγορεύεται η διέλευση ηλεκτρικών καλωδίων μέσα από νερά ή υγρά στα δάπεδα.
- ✓ Ξεβιδώνοντας ή θιδώνοντας κοχλιωτό λαμπτήρα πυρακτώσεως, δεν τους πιάνουμε από τον κάλυκά τους αλλά από το τζάμι. Αποφεύγεται κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Για την αλλαγή του λαμπτήρα, διακόπτουμε την παροχή ρεύματος από διακόπτη ή ασφαλειοδιακόπτη κυκλώματος από πίνακα.
- ✓ Για όλες αυτές τις εργασίες απαγορεύεται η εργασία, αν δεν έχουμε την αντίστοιχη άδεια ηλεκτρολογικής εγκατάστασης, συντήρησης και επιδιόρθωσης ηλεκτρικής συσκευής.
- ✓ Πριν την εκτέλεση οποιασδήποτε εργασίας συντήρησης, επέκτασης δικτύου / εγκατάστασης ή αποκατάστασης βλάβης σε εξοπλισμό, να διακόπτεται από ηλεκτρικό πίνακα η παροχή ρεύματος και να τοποθετείται προειδοποιητική πινακίδα στη θέση διακοπής για εκτελούμενη εργασία.
- ✓ Η επαναλειτουργία γίνεται μόνο μετά την πλήρη αποκατάσταση βλάβης ή επέκταση δικτύου, μετά από επαναφορά ασφάλειας, διακόπτη, αφαίρεση της πινακίδας προειδοποίησης.
- ✓ Απαγορεύεται η εγκατάλειψη ημιτελούς ηλεκτρικής εργασίας που είναι επισφαλής.
- ✓ Σε μικροτινάγματα από επαφή σε ηλεκτρικές εγκαταστάσεις και συσκευές να γίνει άμεσος έλεγχος, επισκευή.
- ✓ Μυρωδιά από μόνωση καλωδίων, υπερθέρμανση συνεπάγεται κίνδυνο πυρκαγιάς, κλπ.
- ✓ Φθορά μόνωσης ή σύνδεσης καλωδίων απαιτεί άμεση αντικατάσταση ή διόρθωση.

- ✓ Μη συνδέετε σε πρίζα ή πρίζες της ίδιας γραμμής πολλές και μεγάλης ισχύος συσκευές. Υπάρχει κίνδυνος υπερθέρμανσης και πυρκαγιάς.
- ✓ Σε αποθηκευτικούς χώρους υγρών ή αερίων με πτητικές εκρηκτικές ιδιότητες (σπρέι, υγρά καθαρισμού, απολύμανσης, οινόπνευμα, βενζίνη, κλπ.) η ηλεκτρική εγκατάσταση να είναι αντεκρηκτικού τύπου.
- ✓ Να απομονωθούμε από τη γη πατώντας σε μονωτικό δάπεδο (ξύλο, ελαστικό, κλπ.), για να αποφύγουμε ροή ρεύματος μέσα από το σώμα μας προς τη γη.
- ✓ Να χρησιμοποιούνται απαραίτητως ΜΑΠ σε ηλεκτρικές εργασίες.
- ✓ Να χρησιμοποιούνται εργαλεία με λαβές μονωμένες.
- ✓ Απαγορεύεται η χρήση ηλεκτρικών συσκευών, είσοδος / έξοδος φως σε πρίζες, επαφή με καλώδια, διακόπτες, κλπ., με υγρά χέρια.
- ✓ Οι μονώσεις αγωγών, ανάλογα με την χρησιμότητά τους και σε όλο το μήκος, πρέπει να έχουν το ίδιο χρώμα.
- ✓ Η υγρασία στο σώμα μας μειώνει την αντίστασή του κι έτσι με την πιο μικρή τάση μπορεί να υποστούμε ηλεκτροπληξία. Για τους λόγους αυτούς, οι εργαζόμενοι σε υγρούς χώρους θα είναι πολύ προσεκτικοί.
- ✓ Μετά την διακοπή του κυκλώματος λόγω χωρητικότητάς του, μπορεί να διατηρήσει υψηλό στατικό ηλεκτρισμό. Για την ασφάλειά μας, να φροντίζουμε την εκκένωση του στατικού ηλεκτρισμού.
- ✓ Οι ηλεκτρικοί πίνακες θα πρέπει:
 - Να ασφαλίζουν (κλειδώνουν).
 - Να είναι εύκολα προσβάσιμοι, χωρίς εμπόδια μπροστά τους.
 - Να είναι κατάλληλα γειωμένοι.
 - Να έχουν διακόπτες διαφυγής έντασης (όχι αντιηλεκτροπληξιακό ρελαί).
 - Να έχουν όργανα απόξευξης διακόπτες με χρόνο 0,2 sec σε υπερφορτίσεις ή βραχυκυκλώματα, ιδιαίτερα σε κυκλώματα πριζών και φορητών συσκευών.
- ✓ Απαγόρευση μονώσεων καλωδίων με μονωτικές ταινίες, σε σημεία φθαρμένης μόνωσης.
- ✓ Αντικατάσταση των φθαρμένων καλωδίων. Απαγόρευση ματίσεων με μονωτικές ταινίες.
- ✓ Συνδέσεις αγωγών μεταξύ τους, με εξαρτήματα εγκαταστάσεων και συσκευές, να εξασφαλίζουν μόνωση, ασφάλεια κατά της πυρκαγιάς, αντοχή.
- ✓ Τοποθέτηση σε χωριστές σχάρες των αγωγών ασθενών ρευμάτων.

- ✓ Τα φορητά εργαλεία θα πρέπει:
 - Να φέρουν διπλή μόνωση ή ενισχυμένη.
 - Να τροφοδοτούνται μέσω μετασχηματιστή απομόνωσης (Μ/Σ 1:1) ή ηλεκτρικού πίνακα εφοδιασμένου με ρελαί διαφυγής (ΔΔΕ).
 - Να ελέγχονται πριν την χρήση για την κατάσταση της μόνωσης, των καλωδίων τροφοδοσίας, της γείωσης, κλπ.
 - Ο χειρισμός να γίνεται με το δεξί χέρι, με μονωτικά γάντια, με μονωτικά υποδήματα, στεγνοί χωρίς ιδρώτα, κλπ.
 - Να φέρουν πιστοποίηση CE.
 - Σε υγρό περιβάλλον, εκρήξεων ή πυρκαγιάς, να γίνεται τροφοδοσία με τάση έως 50 V, άλλως περιορισμένου χρόνου.
 - Να γίνεται τακτική συντήρηση.
 - Να μην αφαιρούνται τα προστατευτικά μέτρα ασφαλείας τους, π.χ., καλύμματα, προφυλακτήρες, στοιχεία μόνωσης, κλπ.
 - Ως φορητός φωτισμός να χρησιμοποιείται λυχνία σε αεροστεγή κώδωνα, ο οποίος να περιβάλλεται από προστατευτικό κλωβό.
 - Σε υγρούς χώρους και υποκείμενους σε έκρηξη, να τροφοδοτείται η λυχνία με 42 V.
- ✓ Να τοποθετούμε σήμανση κινδύνου ηλεκτροπληξίας:
 - Σε όλα τα σημεία που τυχόν επαφή μας δημιουργεί κινδύνους.
 - Σε όλα τα δίκτυα, εγκαταστάσεις, εξοπλισμό, εξαρτήματα, κλπ. που υπόκεινται σε τάση, ή μπορεί να υποστούν, άνω των 250 V έναντι της γης.
 - Σε όλους τους ηλεκτροκινητήρες.
 - Σε όλα τα μεταλλικά σημεία μηχανημάτων / εξοπλισμού που είναι δυνατόν να έρθουμε σε επαφή.
 - Σε όλους τους ηλεκτρικούς πίνακες.

Εργασία υπό τάση:

Τάση δικτύου	Μέτρα προφύλαξης
0 έως 50 V	Εργασίες χωρίς προφυλάξεις.
0 έως 750 V	Οι τεχνίτες: – Θα έχουν άδεια ηλεκτροτεχνίτη.

	– Θα φέρουν ΜΑΠ (γάντια, υποδήματα ηλεκτρομονωτικά). – Δεν θα πατάνε στη γη, αλλά κατά το δυνατόν σε βάση – πλαίσιο μονωμένο. – Θα χρησιμοποιούν εργαλεία χειρός με διπλή μόνωση. – Θα παίρνουν πρόσθετα μέτρα ασφαλείας (π.χ., πρόσθετα μονωτικά καλύμματα στους αγωγούς).
751 έως 35.000 V	Οι τεχνίτες: – Θα έχουν άδεια ανάλογης ειδικότητας και τάξης. – Θα έχουν υποστεί επαρκώς ειδική εκπαίδευση (πιστοποιητικό). – Θα έχουν τα κατάλληλα μονωτικά εργαλεία, εφόδια, ΜΑΠ. – Θα εποπτεύονται καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας τους και να τελούν στις οδηγίες αρχιτεχνίτη ή εργοδηγού. –
Σε δίκτυα υπό τάση, για λόγους ασφαλείας θα τηρούμε απόσταση από τους γυμνούς αγωγούς.	Οι ελάχιστες αποστάσεις για ξηρό περιβάλλον είναι: – Τάση δικτύου έως 1.500 V, στα 0,15 m. – Τάση δικτύου από 1.500 V έως 6.000 V, στα 0,36 m. – Τάση δικτύου από 6.000 V έως 15.000 V, στα 0,70 m. – Τάση δικτύου από 15.000 V έως 20.000 V, στα 0,76 m. – Τάση δικτύου από 20.000 V έως 22.000 V, στα 0,78 m.

Απαραίτητα ΜΑΠ

- Κράνος EN 397
- Υποδήματα προστασίας ηλεκτρολογικών εργασιών EN 345
- Γάντια προστασίας σε ηλεκτρικές εργασίες κατά περίπτωση IEC 903
- Ζώνη ασφαλείας 5 σημείων κατά περίπτωση EN 361

21. ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣ

4. μετρα προληψησ/ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

Γενικές οδηγίες ασφαλούς χρήσης των εργαλείων

- Για κάθε εργασία πρέπει να επιλέγεται και το σωστό εργαλείο, για παράδειγμα να μη χρησιμοποιείται ένα κλειδί ή μια πένσα αντί για σφυρί.
- Τα εργαλεία θα πρέπει να διατηρούνται σε καλή κατάσταση. Να μη χρησιμοποιούνται κλειδιά με φθαρμένες ή σπασμένες σιαγόνες, κατσαβίδια με σπασμένες μύτες ή χειρολαβές, σφυριά με σπασμένες κεφαλές, ηλεκτρικά καλώδια με σπασμένους ρευματολήπτες ή με ακατάλληλες γειώσεις ή φθαρμένες μονώσεις κλπ. Γενικά, εργαλεία τα οποία έχουν υποστεί φθορά δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται.
- Τα εργαλεία θα πρέπει να φυλάσσονται σε ασφαλείς θέσεις. Αρκετά ατυχήματα συμβαίνουν από πτώσεις εργαλείων από ύψος, από εργαλεία με κοφτερές αιχμές (μαχαίρια, κατσαβίδια, κλπ.), όταν μεταφέρονται στις τσέπες με το κοφτερό μέρος προς τα πάνω.
- Πρέπει να χρησιμοποιούνται όλα τα απαραίτητα μέσα ατομικής προστασίας, ανά εργασία (γυαλιά, γάντια, παπούτσια, κ.λπ.).
- Η χρήση μη μονωμένων εργαλείων χειρός κοντά σε ηλεκτρικές συσκευές απαγορεύεται αυστηρά.
- Η στήριξη εργαλείων χειρός σε δάπεδα ή σε σθηθαία ασφαλείας και γενικά σε σημεία από όπου μπορούν εύκολα να πέσουν σε χαμηλότερο επίπεδο απαγορεύεται αυστηρά/
- Για τη μεταφορά των εργαλείων, θα πρέπει να προσεχθούν τα εξής:
 - Κατά την άνοδο ή κάθοδο σε μια σκάλα ή σε μια κατασκευή, να μη μεταφέρονται εργαλεία τα οποία με κάθε τρόπο περιορίζουν την ελευθερία χρησιμοποίησης των χεριών. Να χρησιμοποιούνται ειδικές θήκες / ζώνες.
 - Τα εργαλεία θα πρέπει να δίνονται από τον ένα εργαζόμενο στον άλλο, χέρι με χέρι κι όχι με πέταγμα (αιχμηρά και κοφτερά εργαλεία να δίνονται με τη χειρολαβή προς το μέρος του παραλήπτη).



ΠΡΙΟΝΙΑ

Πριονίστε με αργό ρυθμό, δίχως πίεση. Αλλιώς, μπορεί η λάμα να διπλώσει. Το κράτημα του τεμαχίου προς κοπή με το χέρι είναι επικίνδυνο όταν εργαζόμαστε με σιδεροπρίονο. Πιάστε το τεμάχιο στη μέγγενη. Τα δόντια του σιδεροπριόνου να βλέπουν προς τα εμπρός.

ΜΑΧΑΙΡΙΑ

Είναι ο υπ' αριθμόν ένα εχθρός-εργαλείο. Προκαλούν το διπλάσιο αριθμό ατυχημάτων από κάθε άλλο εργαλείο χειρός. Το μαχαίρι θα πρέπει να είναι κοφτερό. Τότε, για να κόψεις θα χρειάζεσαι λιγότερη δύναμη και οι πιθανότητες να χτυπήσεις θα είναι

μικρότερες. Να προσπαθείτε να κόβετε, χωρίς να βλέπει η κόψη προς το σώμα σας, πιέζοντας ομοιόμορφα και μαλακά. Το μαχαίρι θα πρέπει να τοποθετείται ξανά στη θήκη του, μετά το τέλος της χρήσης. Όταν χρησιμοποιείτε το μαχαίρι, φορέστε τα γάντια εργασίας.

ΚΑΤΣΑΒΙΔΙΑ

Όσο ακίνδυνα κι αν φαίνονται, μπορούν να σας τρυπήσουν. Η εσφαλμένη χρήση τους συχνά προκαλεί βαθιά τραύματα στα χέρια. Μη κρατάτε το εξάρτημα που δουλεύετε μέσα στο χέρι. Στηρίξτε το σταθερά ή σφίξτε το σε μέγερνη.

Να διατηρείτε πάντοτε το κατσαβίδι σε καλή κατάσταση, χωρίς σπασμένη λαβή, στράβωμα ή παραμόρφωση της μύτης. Μια τετραγωνισμένη μύτη γλιστρά λιγότερο. Προσέξτε! Κατσαβίδια υπάρχουν πολλών ειδών και μεγεθών. Χρησιμοποιήστε το κατάλληλο μέγεθος και είδος κάθε φορά. Για τις ηλεκτρολογικές εργασίες να βεβαιώνετε ότι το κατσαβίδι είναι μονωμένο εκτός από τη μύτη.

ΚΛΕΙΔΙΑ

Αν δεν είναι τα κατάλληλα, μπορεί να σας τραυματίσουν, να γδάρουν τα δάκτυλα σας, ή αν το κλειδί γλιστρήσει μπορεί να πέσετε κάτω. Ελέγχετε τις σιαγόνες του κλειδιού για φθορά, ραγίσματα ή υπερβολικό άνοιγμα. Βεβαιωθείτε για το σωστό μέγεθος (νούμερο). Για να λασκάρτε μια βίδα που έχει κολλήσει, βάζετε πρώτα αντισκωριακό υγρό ή πετρέλαιο.

Η χρήση των δυναμόκλειδων είναι απαραίτητη όπου προβλέπεται από τις προδιαγραφές και όχι μόνο για αποφυγή μυοσκελετικών προβλημάτων.

ΚΡΟΥΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ (ΣΦΥΡΙΑ):

Μπορούν να σε χτυπήσουν, αν δε προσέξεις στην εκλογή, συντήρηση και χρήση τους. Χρησιμοποιήστε το σωστό σφυρί για κάθε εργασία. Π.χ. σφυρί μαραγκού για καρφιά, σιδερά για κοπίδια, ζουμπάδες κλπ. Χρησιμοποιώντας μαλακό σφυρί σε σκληρή επιφάνεια, η κεφαλή μπορεί να σπάσει και το κομμάτι που θα πεταχτεί μπορεί να βγάλει μάτι. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε κρουστικό εργαλείο με χαλαρή ή ραγισμένη λαβή. Η κεφαλή του εργαλείου θα πρέπει να είναι πλατύτερη από το εργαλείο που χτυπάτε (π.χ., κοπίδι, ζουμπά, σφήνα, κλπ.). Όταν δουλεύετε με αυτά τα εργαλεία, θα πρέπει να φοράτε τα προστατευτικά γυαλιά. Τα γρέζια που πετάγονται είναι ένας συνεχής κίνδυνος για τα μάτια.

ΦΟΡΗΤΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Η ηλεκτροπληξία είναι ο μεγαλύτερος κίνδυνος, όταν χρησιμοποιούμε φορητά ηλεκτρικά εργαλεία. Γενικά, οι κίνδυνοι είναι καψίματα από ηλεκτρικούς σπινθήρες, μικρά σοκ που μπορεί να προκαλέσουν πτώσεις και σοκ που μπορεί να επιφέρουν το θάνατο. Το ρεύμα που θα περάσει από το ανθρώπινο σώμα και ο βαθμός επικινδυνότητας, καθορίζεται από τη τάση λειτουργίας του εργαλείου και την αντίσταση του σώματος. Επίσης, εξαρτάται κι από τις συνθήκες κάτω από τις οποίες ο χειριστής του εργαλείου εργάζεται. Έτσι, είναι δυνατόν όταν ένα εργαλείο λειτουργεί με κάποια διαρροή ρεύματος, η αντίσταση γείωσης να προστατεύει το χειριστή κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες.

Πρέπει να διαθέτουν CE, διπλή μόνωση, να είναι καλά συντηρημένα.

ΔΙΣΚΟΙ ΚΟΠΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΑΝΣΗΣ

Πριν Την Εγκατάσταση Των Δίσκων:

- Μεταχειρίζεστε τους δίσκους με προσοχή. Είναι εύθραυστοι και ευαίσθητοι στα κτυπήματα και στις πτώσεις.
- Βεβαιωθείτε ότι ο δίσκος που επιλέξατε είναι για τη σωστή χρήση που επιθυμείτε. Η επιλογή θα γίνεται σε σχέση με το υλικό που θα δουλευτεί, το μηχάνημα που θα χρησιμοποιηθεί, καθώς και την κατάστασή του.
- Βεβαιωθείτε ότι η ταχύτητα περιστροφής του μηχανήματος που θα χρησιμοποιήσετε (αναγράφεται πάνω στο μηχάνημα), δεν ξεπερνά σε καμιά περίπτωση την επιτρεπόμενη ταχύτητα του δίσκου που επιλέξατε (αναγράφεται πάνω στο δίσκο).

Κατά Την Λειτουργία Των Δίσκων:

- Διαβάζετε με προσοχή τις ετικέτες και τα στοιχεία που αναγράφονται στο δίσκο. Για οποιαδήποτε απορία ή διευκρίνιση απευθυνθείτε, οπωσδήποτε πριν από την χρήση, στον εργοδηγό, ή τον υπεύθυνο συνεργείου εργασιών.
- Ελέγξτε με προσοχή τους δίσκους. Αν είναι φθαρμένοι με οποιονδήποτε τρόπο, να μη χρησιμοποιηθούν. Οι φθαρμένοι δίσκοι μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά τραύματα στους χειριστές και στα άτομα που βρίσκονται γύρω τους.
- Ελέγξτε τον "τζόγο" που υπάρχει μεταξύ της οπής του δίσκου και της διαμέτρου τον άξονα του μηχανήματος που θα χρησιμοποιήσετε. Εάν ο "τζόγος" είναι μεγάλος, υπάρχει κίνδυνος μη ομοιόμορφης περιστροφής τον δίσκου, άρα και πρόκληση μη ομοιόμορφης φθοράς, με συνέπεια μείωση της αντοχής του

δίσκου. Επίσης, θα προκαλούνται δονήσεις στο μηχάνημα, οι οποίες είναι ιδιαίτερα ενοχλητικές και επικίνδυνες, μετά από πολύωρη χρήση.

- Μη ζορίζετε το δίσκο, ούτως ώστε να περάσει στον άξονα τον μηχανήματος.
- Πριν από κάθε χρήση ο δίσκος θα δοκιμάζεται στο κενό, πάνω στο μηχάνημα χωρίς καμία πίεση.
- Πριν από οποιαδήποτε εργασία, βεβαιωθείτε ότι το κομμάτι που θα δουλέψετε είναι καλά στερεωμένο.
- Πριν από κάθε δοκιμή ή χρήση του δίσκου, βεβαιωθείτε ότι ο προφυλακτήρας του μηχανήματος είναι στη θέση του και είναι σωστά τοποθετημένος. Ο προφυλακτήρας θα είναι τοποθετημένος έτσι ώστε να προστατεύει το χειριστή.

HAND SAFETY TOOL KIT

KEEP OUT OF THE DANGER ZONE



Κατά Τη Χρήση Των Δίσκων:

- Πάντα κατά τη χρήση των δίσκων, χρησιμοποιήστε τα μέσα ατομικής προστασίας (ΜΑΠ) που σας έχουν χορηγηθεί.
- Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε χρήση, ελέγξτε με προσοχή τη κατάσταση του μηχανήματος και των καλωδίων (ή των λάστιχων, εάν πρόκειται για μηχάνημα αέρος). Όλα θα είναι σε άριστη κατάσταση. Αν παρατηρήσετε το παραμικρό πρόβλημα που μπορεί να προκαλέσει ατύχημα, όπως φθορά στο μηχάνημα ή

στα καλώδια, μη ξεκινήσετε την εργασία σας. Ενημερώστε άμεσα τον εργοδηγό σας.

- Τα μηχανήματα θα δουλεύονται με τέτοιο τρόπο, ώστε οι σπίδες να απομακρύνονται από το σώμα του χειριστή και να μη πέφτουν πάνω σε εύφλεκτα υλικά.
- Προσέχετε ιδιαίτερα τον τρόπο χρήσης των δίσκων: οι δίσκοι λείανσης είναι κατασκευασμένοι να δουλεύονται σε κλίση 30-35 μοιρών. Σε καμιά περίπτωση δε θα δουλεύονται σε επίπεδη θέση, γιατί μειώνεται η αντοχή του δίσκου.
- Αντίθετα, οι δίσκοι κοπής είναι κατασκευασμένοι για να δέχονται μόνο πιέσεις κάθετες προς την επιφάνεια εργασίας, γι' αυτό θα αποφεύγονται πιέσεις κάθε άλλου είδους, ιδίως οι παράλληλες προς την επιφάνεια εργασίας. Επίσης, δε θα αφήνετε το δίσκο να μπλοκάρει μέσα στο αντικείμενο που κόβετε.
- Φροντίστε ώστε το κομμάτι που δουλεύετε να είναι πολύ καλά στερεωμένο. Σε αντίθετη περίπτωση, υπάρχει σοβαρός κίνδυνος μετατόπισης του κομματιού (αν πρόκειται για μικρό κομμάτι) που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό.
- Όταν σβήνετε το μηχάνημα, θα περιμένετε μέχρι να σταματήσει εντελώς η περιστροφή του δίσκου, πριν ακουμπήσετε το μηχάνημα στο πάτωμα ή στον πάγκο. Ποτέ μην αφήνετε το μηχάνημα να πέσει στο πάτωμα ή στον πάγκο, έστω και από μικρό ύψος. Υπάρχει σοβαρός κίνδυνος ζημιάς, τόσο του μηχανήματος, όσο και του δίσκου.

22. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΔΙΚΤΥΟ ΠΕΠΙΕΣΜΕΝΟΥ ΑΕΡΑ

1. ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Τεχνική οδηγία για την ασφαλή χρήση δικτύων πεπιεσμένου αέρα, που χρησιμοποιούνται ευρέως ως πηγές ενέργειας για εξοπλισμό και εργαλεία.

5. ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Κίνδυνος απότομης εκτόνωσης πίεσης.
- Κίνδυνος έκρηξης.
- Κίνδυνος δημιουργίας στατικού ηλεκτρισμού, λόγω έλλειψης γείωσης στη διάταξη του αεροσυμπιεστή.
- Κίνδυνος τραυματισμού από εσφαλμένη χρήση των ακροφύσιων.

6. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ/ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

6.1 ΑΕΡΟΣΥΜΠΙΕΣΤΗΣ

- Βασικός εξοπλισμός του δικτύου πεπιεσμένου αέρα είναι ο αεροσυμπιεστής, ο οποίος θα πρέπει να διαθέτει:
 - Βαλβίδα ασφαλείας (απελευθερώνει τον αέρα στο άμεσο περιβάλλον, μόλις η πίεση του υπερβεί τη μέγιστη επιτρεπτή τιμή).

→ Μανόμετρο (όργανο μέτρησης πίεσης).

→ Στόμιο αποστράγγισης – Κρουνός (ρουπινέττο, το οποίο ανοίγεται για απελευθέρωση της υγρασίας στον πάτο του αεροθαλάμου).

- Να διαθέτει σήμανση CE.
- Να διαθέτει σήμανση ηλεκτρολογικού κινδύνου, προειδοποίησης περιοδικής αυτόματης λειτουργίας και ενημέρωσης του χρήστη από το εγχειρίδιο χρήσης. Η σήμανση να τηρείται σε καλή κατάσταση.
- Φύλαξη εγχειριδίου χρήσης και πιστή εφαρμογή των όσων προβλέπονται.
- Ύπαρξη προστατευτικών καλυμμάτων σε κινητά μέρη του.
- Ο αεροσυμπιεστής να βρίσκεται σε καλά αεριζόμενο χώρο και σε απόσταση τουλάχιστον 40cm από τοίχους.
- Η χρήση του πρέπει να γίνεται αποκλειστικά από εκπαιδευμένους εργαζομένους.
- Σε περιπτώσεις θορύβου άνω των 85 Db στις θέσεις εργασίας, να τοποθετείται σε ηχομονωμένο χώρο.
- Απαραίτητη η τακτική συντήρηση και ο έλεγχος του αεροσυμπιεστή, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή και μόνο από εξειδικευμένο συντηρητή. Να καταγράφεται η συντήρηση σε σχετικό βιβλίο συντήρησης με υπογραφή του αρμόδιου συντηρητή.

- Η διάταξη του αεροσυμπιεστή πρέπει να είναι γειωμένη, έτσι ώστε να αποφευχθεί δημιουργία στατικού ηλεκτρισμού, κυρίως σε περιβάλλον που υπάρχει παρουσία καυσίμων, εύφλεκτων υλών ή εκρηκτικής ατμόσφαιρας.

6.2 ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Να υπάρχει πιστοποιητικό ελέγχου ή επανελέγχου για το αεροφυλάκιο [Υ.Α. 14165/Φ 17.4/373/1993 / Υ.Α. οικ. 12436/706/11 (2039/B/13.9.11) / Υ.Α. 14132/618/01 (1626/B/6.12.01)].
- Ο εξοπλισμός υπό πίεση σχεδιάζεται, κατασκευάζεται, δοκιμάζεται και κατά περίπτωση εξοπλίζεται και εγκαθίσταται κατά τρόπο, ώστε να εξασφαλίζεται η ασφάλειά του, όταν τίθεται σε λειτουργία, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Κατά τη χρήση του δικτύου αέρα χρησιμοποιούμε τα κατάλληλα ΜΑΠ (ενδεικτικά γυαλιά κατά τις εργασίες καθαρισμού).
- Οι εύκαμπτοι σωλήνες πρέπει να διατηρούνται καθαροί από γράσο ή λάδια για περιορισμό της φθοράς (μεγαλύτερη διάρκεια ζωής), καθώς και για λόγους ευσταθούς συγκράτησης από τους εργαζόμενους.
- Οι εύκαμπτοι σωλήνες δεν πρέπει να βρίσκονται εκτεθειμένοι σε δάπεδα-διαδρόμους, έτσι ώστε να αποφευχθεί πτώση των εργαζομένων. Θα πρέπει να τυλίγονται σωστά για την καλύτερη

λειτουργία και κατάστασή τους.

- Με την εγκατάσταση κατάλληλων σωληνοθηκών (κλειστά δοχεία περιτύλιξης) στα ταβάνια ή στην τοιχοποιία μπορεί να γίνει, εύκολα και απλά, η περιτύλιξη των εύκαμπτων σωληνώσεων (λάστιχων αέρα). Με αυτόν τον τρόπο διατηρείται η ευταξία του χώρου και ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος παραπατήματος από τις εύκαμπτες σωληνώσεις (λάστιχα αέρα) που διασχίζουν τα δάπεδα.
- Τα άκρα των εύκαμπτων σωλήνων πρέπει να είναι επαρκώς στερεωμένα, έτσι ώστε να αποφευχθεί τίναγμα τους σε περίπτωση απότομης εκτόνωσης πίεσης, ενώ πριν την έναρξη της λειτουργίας του να βεβαιώνεται ότι οι προφυλακτήρες των κινούμενων μερών είναι στη θέση τους.
- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί πεπιεσμένος αέρας για απομάκρυνση σκόνης ή βρωμιάς από ενδυμασία εργαζομένων ή από το δέρμα τους.
- Τα ακροφύσια δεν πρέπει ποτέ να στρέφονται προς κάποιον εργαζόμενο.
- Πριν από κάθε αποσύνδεση των ακροφύσιων θα πρέπει να σταματάει η παροχή αέρα, εκτός αν υπάρχει αυτόματη βαλβίδα στραγγαλισμού.
- Τα πνευματικά εργαλεία χειρός πρέπει να λειτουργούν σε πίεση που είναι συμβατή με αυτή της γραμμής τροφοδοσίας.

23. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΩΝ



- ✓ Να φοράς πάντα κατά τις εργασίες καθαρισμού, φόρμα ή ποδιά εργασίας, γάντια και κλειστά αντιολισθητικά υποδήματα.
- ✓ Να φοράς γυαλιά προστασίας ματιών και μάσκα προστασίας αναπνοής όταν χρησιμοποιείς χημικά, ειδικά σε μικρούς κλειστούς χώρους (π.χ. χώροι υγιεινής).
- ✓ Μην αδειάζεις ποτέ κάδους απορριμμάτων με γυμνά χέρια.
- ✓ Πριν χρησιμοποιήσεις οποιοδήποτε χημικό προϊόν καθαρισμού, διάβασε τις οδηγίες χρήσης ή συμβουλέψου τον Τεχνικό Ασφαλείας για την ασφαλή χρήση του

προϊόντος.

- ✓ Μην ανακατεύεις ποτέ διαφορετικά χημικά προϊόντα καθαρισμού.
- ✓ Αποθήκευσε τα χημικά προϊόντα καθαρισμού στα αρχικά τους δοχεία με την ετικέτα τους, ώστε να είσαι πάντα σίγουρος για το περιεχόμενο. Η χρήση και αποθήκευση των χημικών προϊόντων καθαρισμού να γίνεται σε καλά αεριζόμενο χώρο.
- ✓ Μην εισπνέεις ατμούς χημικών προϊόντων. Άνοιξε τα παράθυρα στους χώρους που εργάζεσαι ώστε ο καθαρός αέρας να απομακρύνει οσμές και ατμούς χημικών ουσιών.

- ✓ Χρησιμοποίησε τροχήλατο καρότσι για να μεταφέρεις τον εξοπλισμό εργασίας, ώστε να μην καταπονείς μυοσκελετικά κατά τη μεταφορά φορτίων.
- ✓ Να συμμετέχεις στις εκπαιδεύσεις για τις ορθές πρακτικές εργασίας από τον Τεχνικό Ασφαλείας ή τον Ιατρό Εργασίας.



- ✓ Μην εισέρχεσαι σε χώρους στους οποίους δεν έχεις εργασία και για τους οποίους δεν σου έχει δοθεί άδεια εισόδου.

- ✓ Να γνωρίζεις πώς να χρησιμοποιείς ένα φορητό πυροσβεστήρα.



- ✓ Φρόντισε ώστε να γνωρίζει πάντα κάποιος (προϊστάμενος ή άλλος συνάδελφος) τη θέση σου, ειδικά όταν εργάζεσαι σε απομονωμένους χώρους.
- ✓ Μετά το πέρας της εργασίας πλύνε καλά τα χέρια σου.



24. ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ (ΣΥΣΣΩΡΕΥΤΩΝ)

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ

Τεχνική οδηγία ασφαλούς χειρισμού ηλεκτρικών μπαταριών (συσσωρευτών).

Πιθανοί κίνδυνοι

- Κίνδυνοι κατά το χειρισμό ηλ. συσσωρευτών (μπαταριών):
- χημικοί κίνδυνοι (μόλυβδος, θειικό οξύ)
- εκρηκτική ατμόσφαιρα
- πυρκαγιά
- μυοσκελετικά προβλήματα κατά τη μεταφορά μπαταρίας
- Εργασίες που ενέχουν τους άνω αναφερόμενους κινδύνους:
- Έλεγχος / επαφή με μπαταρίες, (ii) Διαδικασία φόρτισης, (iii) Μεταφορά / εγκατάσταση μπαταριών, (iv) Σύνδεση ηλεκτρικής μπαταρίας

μετρα προληψη

Χημικοί κίνδυνοι προερχόμενοι κυρίως από τον μόλυβδο και το θειικό οξύ

- **Να αποφεύγετε η άμεση επαφή δέρματος, προσώπου, σώματος, άκρων με τα υγρά μπαταρίας.**
- **Απαραίτητη η χρήση ΜΑΠ:** γάντια (δερμάτινα ή nvc ή καουτσούκ ή viton ή neoprene ή nitrile), ποδιά(ίδιου υλικού με τα γάντια), γυαλιά, υποδήματα, προσωπίδα (όταν χρειάζεται).
- **Σε περίπτωση επαφής με μάτια ή δέρμα:**
 - Το άτομο που παρέχει Α' Βοήθειες θα πρέπει να φορέσει γάντια.
 - Να απομακρυνθούν τα μολυσμένα ρούχα / παπούτσια από τον πάσχοντα.
 - Να γίνει πλύση για 30' με άφθονο νερό. Στην περίπτωση των ματιών η πλύση γίνεται κρατώντας τα βλέφαρα ανοικτά σε απλό ή ειδικό πλύντη ματιών στον χώρο εργασίας. Αν ο ερεθισμός συνεχιστεί η πλύση επαναλαμβάνεται και θα πρέπει να αναζητηθεί ιατρική βοήθεια.
 - Το θειικό οξύ χάνει την δράση του με τη χρήση νερού, σαπουνιού, σόδας μαγειρικής (0,1 kg/l μείγμα σόδας - νερού)

Κίνδυνοι εκρηκτικού περιβάλλοντος από αέρια τους

- Ο χώρος φόρτισης **να διαθέτει επαρκή φυσικό ή τεχνητό αερισμό.** Το ίδιο και για τους χώρους αποθήκευσης των μπαταριών.
- Στους χώρους φόρτισης και αποθήκευσης **απαγορεύονται: κάπνισμα, φλόγα, σπινθήρας ηλεκτρικός.**
- Να τηρείτε απόσταση ανάμεσα στον μεταλλικό εξοπλισμό (πλαίσια, βάσεις, στηρίγματα, εργαλεία κλπ) και τις μπαταρίες. Χοάνες και δοχεία αποσταγμένου νερού να είναι πλαστικά. Ποτέ να μην χρησιμοποιείτε νερό βρύσης.
- Να υπάρχει πολύ καλή **γείωση** όλων των τυχόν μεταλλικών στοιχείων του χώρου.
- Σπινθήρας από καυσαέρια, ηλεκτρικές συσκευές, διακόπτες μηχανών ή φωτισμού κλπ είναι επικίνδυνη.
- Τα **καπάκια ασφαλείας** των μπαταριών να **κλείνουν καλά. Ποτέ μη φορτίζετε μπαταρία παγωμένη / ελαττωματική ή κατεστραμμένη.**
- **Η συμπλήρωση υγρών να γίνεται όχι κατά την διάρκεια φόρτισης αλλά μετά,** τηρώντας πάντα το ΟΡΙΟ της ανώτατης στάθμης. Η συμπλήρωση πριν τη φόρτιση μπορεί να δημιουργήσει υπερθέρμανση στη φόρτιση.
- Να γίνεται **καθαρισμός** με βούρτσα των εξωτερικών στοιχείων της μπαταρίας (πόλοι, καπάκι, πλαίσιο) πριν τη φόρτιση.
- **Η σύνδεση και αποσύνδεση** των καλωδίων φόρτισης και οποιαδήποτε άλλη επέμβαση να γίνεται **με κλειστό φορτιστή.**
- Πυκνόμετρο να χρησιμοποιείται μόνο σε κρύα μπαταρία.

Μεταφορά, τοποθέτηση, συντήρηση μπαταρίας

- Κάθε μπαταρία οχήματος ζυγίζει 15 - 30 χгр. Συστοιχία μπορεί να φθάσει και τα 900 χгр. Για αποφυγή μυοσκελετικών προβλημάτων να ακολουθείτε την Τεχνική Οδηγία χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων.
- Να χρησιμοποιείτε οχήματα κλαρκ, καρότσια στην διακίνηση τους, με ασφάλεια τοποθετημένες σε παλέτες για αποφυγή πτώσης τους.
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε παλάγκο ή γερανογέφυρα κυρίως για συστοιχία με χρήση ιμάντων και άγκιστρου για ασφαλή ανάρτηση. Υποδεικνύεται χρήση ιδιοσυσκευών.

- Αντικαταστήσετε φθαρμένα, ελαττωματικά εξαρτήματα ή την ίδια την μπαταρία αν διαπιστώσετε χαρακιές, ρωγμές, σπασίματα, διαβρώσεις, καλώδια σύνδεσης φθαρμένα κλπ.
- Μη σκύβετε πάνω από μπαταρίες.
- Μη σφίγγετε υπερβολικά τους ακροδέκτες.
- Να μην γεμίζετε απότομα (βίαια) τις μπαταρίες με οξύ και νερό. Το νερό είναι πιο ελαφρύ από το οξύ, επιπλέει, μπορεί να υπερθερμανθεί ξαφνικά και να τιναχθεί έξω.
- Να κλείνετε καλά τα άδεια ή μισοάδεια δοχεία ηλεκτρολύτη και να μην τα αφήνετε εκτεθειμένα στον ήλιο.
- Να συμπληρώνετε ηλεκτρολύτη μπαταρίας πάνω σε όχημα με κλειστό διακόπτη μηχανής, με μεγάλη προσοχή. Προτιμότερη η συμπλήρωση ηλεκτρολύτη με μπαταρία στο έδαφος, πάνω σε απορροφητικό χαρτί .
- Μην δοκιμάζετε ποτέ μπαταρίες συνδέοντας του δύο πόλους (+, -). Μπορεί να δημιουργηθεί σπινθήρας και έκρηξη στο περιβάλλον. Προσέχετε μη γίνει και ανεξέλεγκτα ένα τέτοιο βραχυκύκλωμα σε όλες τις φάσεις δουλειάς (φόρτιση, μεταφορά, τοποθέτηση).
- Προτιμάτε ιδιαίτερους χώρους αποθήκευσής τους.
- Προστατεύετε από ανεξέλεγκτη κίνηση (χειρόφρενο, ταχύτητα, τάκοι κ.λπ.) σε οχήματα σταματημένα που μεταφέρουν μπαταρίες. Το ίδιο για οχήματα οδικής βοήθειας φόρτιση της μπαταρίας. Προσέξτε εμπλοκή / σύνθλιψη κάτω άκρων μεταξύ των δύο οχημάτων.
- Τηρείτε ένα βασικό κανόνα σε φόρτιση αν δεν προτείνεται κάτι ιδιαίτερο από τον προμηθευτή: 8 ώρες φόρτιση, 8 ώρες ξεκούραση, 8 ώρες χρήση.
- Ο χειρισμός μπαταριών να γίνεται από άτομα εκπαιδευμένα.
- Στο χώρο να υπάρχει η απαραίτητη σήμανση.

Πυρκαγιά, εκρήξεις

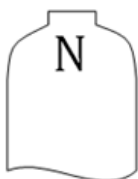
- Σε όλες τις εργασίες μας σε μπαταρίες να υπάρχει φορητός πυροσβεστήρας.
- Να υπάρχει σε όλες τις διαδικασίες καλός αερισμός χώρου και φυσικός ή τεχνητός φωτισμός.
- Σε φόρτιση μπαταρίας οχήματος από άλλη άλλου οχήματος φροντίστε:
 - Να είναι κλειστοί οι διακόπτες των δύο οχημάτων
 - Να είναι καλά αερισμένος ο χώρος γύρω από τις μπαταρίες για αποφυγή παρουσίας H₂ εκρήξιμου στον αέρα.
 - Να μην υπάρχει φλόγα, σπίθα, κ.λπ.
 - Να συνδέετε, αποσυνδέετε προσεκτικά τα καλώδια φόρτισης για αποφυγή σπινθήρων βραχυκύκλωσης.
- Υπερφόρτιση μπαταρίας ή και σε φόρτιση της προκαλεί έκλυση H₂ και O₂ από ηλεκτρόλυση άρα εκρηκτικό μίγμα αερίων.
- Να μην γίνεται υπερφόρτιση μπαταρίας.
- Ο φορτιστής να είναι καλά συντηρημένος . Διαφορετικά μπορεί να αποβάλλει H₂ και να εκραγεί η μπαταρία.

25. ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΦΙΑΛΩΝ

ΓΕΝΙΚΑ

- ✓ Τα ιατρικά αέρια περιλαμβάνουν το οξυγόνο, το άζωτο, το διοξείδιο του άνθρακα, το πρωτοξείδιο του αζώτου και τον ιατρικό αέρα και πρέπει να πληρούν τις προδιαγραφές που καθορίζονται από την Ελληνική και την Ευρωπαϊκή Φαρμακοποιία.
- ✓ Συγκεκριμένα για το Ιατρικό Οξυγόνο, οι προδιαγραφές της Ευρωπαϊκής Φαρμακοποιίας (01/2010:0417) είναι: $O_2 \geq 99,5\%$, $CO_2 \leq 300ppm$, $CO \leq 5ppm$, $H_2O \leq 67ppm$.
- ✓ Τα δοχεία πίεσης Ιατρικών Αερίων θα πρέπει να πιστοποιούνται σύμφωνα με την ΥΑ 14165 / Φ17.4/373/1993.
- ✓ Οι φιάλες πεπιεσμένων αερίων είναι χρωματισμένες σύμφωνα με τους κανονισμούς του Ελληνικού Οργανισμού Τυποποίησης (ΕΛΟΤ) EN 1089-3:2011.

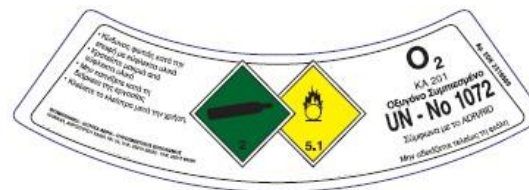
ΙΑΤΡΙΚΟ ΟΞΥΓΟΝΟ
(Λευκό)



ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΦΙΑΛΩΝ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΑΕΡΙΩΝ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ

Πριν παραλάβετε μια φιάλη βεβαιωθείτε ότι σε αυτήν αναγράφονται:

- ✓ Ο οίκος κατασκευής
- ✓ Ο αριθμός της φιάλης
- ✓ Η ημερομηνία κατασκευής
- ✓ Το βάρος της φιάλης
- ✓ Η πίεση εμφιάλωσης
- ✓ Η πίεση δοκιμής
- ✓ Ο ιδιοκτήτης
- ✓ Η ημερομηνία τελευταίου ελέγχου
- ✓ Η ημερομηνία επόμενου ελέγχου



ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΦΙΑΛΕΣ ΑΕΡΙΩΝ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ

Οι κίνδυνοι από τις φιάλες αερίων μπορούν να καταταγούν σε τρεις βασικές κατηγορίες:

- ✓ Κίνδυνοι από το μεγάλο βάρος των φιαλών.
- ✓ Κίνδυνοι από την υψηλή πίεση ή τη χαμηλή θερμοκρασία κατά την εκτόνωση των αερίων.
- ✓ Κίνδυνοι από τις ιδιότητες του κάθε αερίου (οξειδωτικά, εύφλεκτα, ερεθιστικά, διαβρωτικά, αδρανή, κ.λπ.).

Α. Κίνδυνοι από το μεγάλο βάρος των φιαλών (π.χ. τραυματισμός ατόμου από πτώση φιάλης)

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- ✓ Αποθηκεύετε και χρησιμοποιείτε τις φιάλες σε κάθετη θέση
- ✓ Διασφαλίστε τις φιάλες από πτώση, χρησιμοποιώντας κατάλληλες αλυσίδες ή μεταλλικά πλαίσια.
- ✓ Χρησιμοποιείτε καρότσι ή μεταλλικό κλωβό όπου η φιάλη μεταφέρεται σε όρθια θέση και δεμένη.
- ✓ Απαραίτητη η χρήση υποδημάτων ασφαλείας με προστατευτική λάμα δαχτύλων.
- ✓ Μην σύρετε τις φιάλες, μην τις κυλάτε, μην τις σπρώχνετε και μην τις ρίχνετε κάτω.



Β. Κίνδυνοι από την υψηλή πίεση ή τη χαμηλή θερμοκρασία κατά την εκτόνωση των αερίων

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- ✓ Αποφεύγετε τη μηχανική καταπόνηση των φιαλών (χτυπήματα, βλάβη σπειρώματος κλπ.).
- ✓ Συνδέετε τις φιάλες μόνο με κατάλληλο εξοπλισμό (π.χ. μειωτήρες και μανόμετρα καταλλήλων διαστάσεων).
- ✓ Αποφεύγετε την διάβρωση των φιαλών που μειώνει την αντοχή των τοιχωμάτων. Χρησιμοποιείτε πάντα πιστοποιημένες φιάλες.
- ✓ Αποφεύγετε τα υπερβολικά συστήματα ασφαλείας πάνω στη φιάλη (όσο πιο πολύπλοκα είναι αυτά, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα βλάβης ή διαρροών).
- ✓ Σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες αποφεύγετε τις μηχανικές κρούσεις γιατί ο χάλυβας γίνεται εύθραυστος.
- ✓ Αποθηκεύετε τις φιάλες μακριά από πηγές θερμότητας (ήλιος, θερμικές κατεργασίες κλπ.).



- ✓ Η απότομη εκτόνωση αερίου προκαλεί ψύξη της φιάλης. Σε περίπτωση επαφής με το δέρμα προκαλεί «ψυχρά εγκαύματα», γι' αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται πάντα γάντια.
- ✓ Οι γεμάτες φιάλες να φέρουν καλύμματα των βαλβίδων. Οι βαλβίδες να είναι κλειστές ακόμη και σε άδειες φιάλες.
- ✓ Κατά τις μεταφορές προστατέψτε τις βαλβίδες της φιάλης με το ειδικό μεταλλικό κάλυμμα.
- ✓ Χρησιμοποιείτε πάντα πιστοποιημένες φιάλες.

Γ. Κίνδυνοι από τις ιδιότητες του κάθε αερίου (π.χ. αέρια οξειδωτικά, εύφλεκτα, ερεθιστικά, διαβρωτικά, αδρανή κλπ.)

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- ✓ Οι φιάλες που περιέχουν οξυγόνο και πρωτοξείδιο του αζώτου πρέπει να φέρουν τη σήμανση
- ✓ Λειτουργείτε τις βαλβίδες με χαμηλή πίεση.
- ✓ Κρατάτε το σύστημα παροχής ιατρικού αερίου (κλείστρα, σύνδεσμοι, σωληνώσεις) καθαρό από γράσα και λάδια..

- ✓ Απαγορεύεται να λαδώνετε το σύστημα παροχής οξυγόνου. Το λάδι μπορεί να προκαλέσει ανάφλεξη ή έκρηξη.
- ✓ Κατά τον χειρισμό των φιαλών μην καπνίζετε. Φοράτε τον κατάλληλο εξοπλισμό για την προστασία των χεριών, του σώματος και του κεφαλιού.



✓



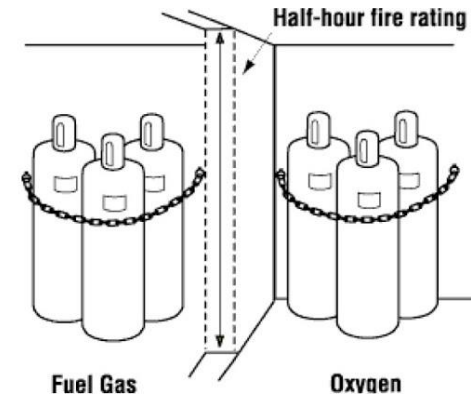
- ✓ Διατηρήστε τις φιάλες σε απόσταση από ηλεκτρικά εργαλεία συγκόλλησης, πυρωμένα μέταλλα, καυστήρες και γενικά θερμές επιφάνειες.



- ✓ Χρησιμοποιείτε υλικά που είναι αποδεδειγμένα ασφαλή με το οξυγόνο, δηλαδή υλικά που δεν αναφλέγονται.
- ✓ Αποφεύγετε την είσοδο σε κλειστούς χώρους, όπου πιθανόν υπάρχει οξυγόνο σε υψηλές συγκεντρώσεις. Ελέγχετε την ατμόσφαιρα των χώρων αυτών με ειδικά φορητά όργανα ανίχνευσης.
- ✓ Η συνεχής εισπνοή οξυγόνου σε υψηλές συγκεντρώσεις μπορεί να προκαλέσει ναυτία, ζαλάδα, σπασμούς ή δυσκολία στην αναπνοή.
- ✓ Το πρωτοξείδιο του αζώτου σε υψηλές συγκεντρώσεις μπορεί να προκαλέσει ασφυξία. Σε μικρές συγκεντρώσεις μπορεί να έχει ναρκωτική δράση.
- ✓ Ανιχνευτές αερίων πρέπει να χρησιμοποιούνται όταν μπορεί να απελευθερωθούν οξειδωτικά αέρια.
- ✓ Αποτρέψτε την είσοδο νερού μέσα στο δοχείο του αερίου.

ΑΣΦΑΛΗΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΦΙΑΛΩΝ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΑΕΡΙΩΝ

- ✓ Μην αποθηκεύετε φιάλες χωρίς επισήμανση του περιεχομένου τους.
- ✓ Μικρός αριθμός φιαλών ιατρικών αερίων υπό πίεση είναι δυνατόν να αποθηκευτεί σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους, ώστε να εξασφαλίζονται οι βασικές αρχές ασφάλειας.
- ✓ Μεγάλος αριθμός φιαλών πρέπει ν' αποθηκεύεται σε ειδικά σχεδιασμένους χώρους, σύμφωνα με συγκεκριμένες προδιαγραφές ασφάλειας.
- ✓ Γεμάτες ή κενές φιάλες αερίων υπό πίεση πρέπει ν' αποθηκεύονται σε επαρκώς αεριζόμενη περιοχή (βαριά αέρια μπορεί να συγκεντρωθούν κοντά στο δάπεδο) - κατά προτίμηση σε ανοικτό χώρο αλλά με προστασία από τις καιρικές συνθήκες.
- ✓ Οι φιάλες θα πρέπει να τοποθετούνται με ασφάλεια σε σχετικά ξηρές επιφάνειες, ώστε να αποφεύγεται κατά το δυνατόν η διάβρωσή τους.
- ✓ Οι φιάλες πρέπει να τοποθετούνται σε κατακόρυφη θέση και ν' ασφαρίζονται με κατάλληλο τρόπο (αλυσίδα, ιμάντες κ.λπ.) ώστε ν' αποφεύγεται η πτώση τους.
- ✓ Απαγορεύεται η αποθήκευση φιαλών αερίων με άλλα χημικά όπως λιπαντικά, αλογόνα, διαβρωτικά κ.λπ.
- ✓ Ο χώρος που θα επιλεγεί για την τοποθέτηση των φιαλών, θα πρέπει να μη διατρέχει κινδύνους από φωτιά (γυμνή φλόγα, σπινθήρες, κ.λπ.) και να έχει απόσταση ή κατάλληλη προστασία από πηγές θερμότητας και ανάφλεξης.
- ✓ Οι γεμάτες φιάλες πρέπει να τοποθετούνται χωριστά από τις κενές και οι φιάλες που περιέχουν διαφορετικά αέρια να είναι ευκρινώς διαχωρισμένες μεταξύ τους.
- ✓ Τα τοξικά και διαβρωτικά αέρια πρέπει ν' αποθηκεύονται ξεχωριστά απ' όλα τ' άλλα αέρια.
- ✓ Τηρείται πάντα πόρτες, διαδρόμους και οδεύσεις διαφυγής στους χώρους ιατρικών αερίων, ΕΛΕΥΘΕΡΑ εμποδίων.
- ✓ Εντός του αποθηκευτικού χώρου οι φιάλες οξυγόνου πρέπει ν' αποθηκεύονται σε απόσταση 3 μέτρων τουλάχιστον από τις φιάλες καυσίμων αερίων. Εναλλακτικά η χρήση διαχωριστικού τοιχίου μπορεί να εξασφαλίσει τον απαραίτητο διαχωρισμό.



- ✓ Μην αποθηκεύετε κοντά σε εύφλεκτα αέρια και σε άλλα εύφλεκτα υλικά. Αποθηκεύετε το δοχείο σε θερμοκρασία κάτω από 50 °C σε καλά αεριζόμενο χώρο.



- ✓ Τηρήστε όλους τους κανονισμούς και τις τοπικές απαιτήσεις που αφορούν την αποθήκευση περιεκτών.
- ✓ Οι αποθηκευμένοι περιέκτες θα πρέπει να ελέγχονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα για τη γενική τους κατάσταση και για τυχόν διαρροές.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:

- ❑ Ο χειρισμός και η συντήρηση των φιαλών πρέπει να γίνεται από εκπαιδευμένο προσωπικό.
- ❑ Διαβάζετε τα Δελτία Δεδομένων Ασφάλειας Προϊόντων (MSDS) ώστε να γνωρίζετε τους κινδύνους από τη χρήση των αερίων.
- ❑ Χρησιμοποιείτε τις φιάλες για το σκοπό που κατασκευάστηκαν (όχι ως υποστηρίγματα ή κυλίνδρους κύλισης).
- ❑ Επιστρέφετε τη φιάλη στον προμηθευτή με κλειστή τη βαλβίδα και με το προστατευτικό κάλυμμα. Να παραμένει πάντοτε μικρή ποσότητα αερίου μέσα στη φιάλη ώστε να αποφεύγεται η επιμόλυνση από τον αέρα ή την υγρασία.

26. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΡΝΟΥ-ΦΡΕΖΑΣ

ΤΟΡΝΟΣ

Ο τórνος είναι μηχανή που χρησιμοποιείται για τη μορφοποίηση αντικειμένου (μετάλλου, ξύλου, κ.λπ.). Η μορφοποίηση γίνεται με τη σύσφιξη του αντικειμένου σε συσκευή συγκράτησης (τσοκ) και με την περιστροφή του κάτω από ισχύ κατάλληλου εργαλείου κοπής για περιστροφή, διάτρηση, διαμόρφωση πρόσοψης, κατασκευή σπειρώματος, κ.λπ.

ΦΡΕΖΑ

Η φρέζα είναι μηχανή μορφοποίησης αντικειμένου, όπου το αντικείμενο παραμένει σταθερό και μορφοποιείται από την περιστροφική κίνηση του κοπτικού εργαλείου.

Κίνδυνοι από τη χρήση μηχανήματος

Έχει καταγραφεί ότι τα ατυχήματα που προκύπτουν από τη χρήση των μηχανών τórνου-φρέζας και ως εκ τούτου οι κύριοι κίνδυνοι είναι:

- ✓ Τραυματισμός προσώπου/ματιών από εκτοξευόμενα σωματίδια/γρέζια
- ✓ Επαφή με περιστρεφόμενα μέρη του μηχανήματος
- ✓ Κίνδυνος εγκοπής από προεξοχές του επεξεργασμένου αντικειμένου
- ✓ Ηλεκτροπληξία από ελλιπή μόνωση, κακή γείωση, κ.λπ.



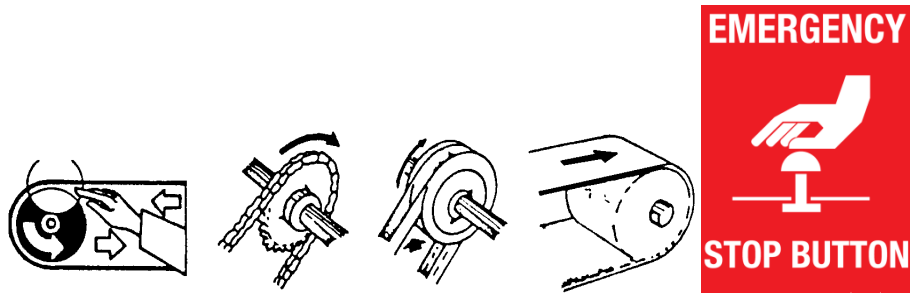
- ✓ Παράσυρση / πιάσιμο μαλλιών, ρούχων, κοσμημάτων σε περιστρεφόμενα μέρη του μηχανήματος.
- ✓ Αστοχία υλικού/αντικειμένου από εσφαλμένη αγκύρωση, ασφάλιση του προς επεξεργασία αντικειμένου
- ✓ Χρήση κοπτικών εργαλείων τοποθετημένων ανασφαλώς
- ✓ Επαφή με χημικές ουσίες, λιπαντικά

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

Κατά τον χειρισμό:

- ✓ Μην χειρίζεστε το μηχάνημα (τόρνο/ φρέζα) εάν δεν έχετε λάβει εκπαίδευση για το συγκεκριμένο μηχάνημα
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τους κανόνες ασφαλούς λειτουργίας του μηχανήματος (τόρνου/ φρέζας), όπως προτείνονται από τον κατασκευαστή στο εγχειρίδιο.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε που βρίσκονται τα κομβία κινδύνου των μηχανημάτων. Σε περίπτωση εκτάκτου ανάγκης για να σταματήσει το μηχάνημα πατάμε το κουμπί επείγουσας διακοπής του
- ✓ Δώστε προσοχή στις σημάνσεις ασφαλείας που υπάρχουν στο μηχάνημα και εφαρμόστε τα μέτρα προστασίας που προτείνονται
- ✓ Προτού θέσετε το μηχάνημα σε λειτουργία, ελέγξτε ότι το αντικείμενο που πρόκειται να υποστεί επεξεργασία είναι καλά στερεωμένο/ασφαλισμένο.
- ✓ Απαγορεύεται η τοποθέτηση οποιονδήποτε μερών του σώματος μεταξύ κινούμενων μερών του μηχανήματος. Απαγορεύεται η οποιαδήποτε παρέμβαση στο μηχάνημα ενόσω βρίσκεται σε λειτουργία. Δεν καθαρίζετε το μηχάνημα εάν δεν έχει διακοπεί πλήρως η λειτουργία αυτού
- ✓ Απαγορεύεται η οποιαδήποτε παραβίαση στα προστατευτικά μέσα που διαθέτει το μηχάνημα.
- ✓ Πριν την εκκίνηση των μηχανημάτων π.χ το πρωί ή μετά από επισκευή μιας βλάβης ελέγχουμε ότι όλοι οι προφυλακτήρες είναι στην θέση τους και ότι όλες οι ασφαλιστικές διατάξεις λειτουργούν
- ✓ Φοράτε πάντοτε γυαλιά ασφαλείας κατά τη λειτουργία του μηχανήματος. Από την επεξεργασία, διαμόρφωση του αντικειμένου παράγονται γρέζια που εκτοξεύονται και ενδέχεται να προκαλέσουν τραυματισμούς.
- ✓ Φοράτε τον προβλεπόμενο ρουχισμό εργασίας και βεβαιωθείτε ότι δεν εξέχουν/κρέμονται αξεσουάρ ή υφάσματα (τιράντες, μανίκια κ.λπ.).
- ✓ Αφαιρέστε κοσμήματα ή/και δέστε/καλύψτε τα μαλλιά σας καθώς υπάρχει κίνδυνος εμπλοκής με τα περιστρεφόμενα μέρη του μηχανήματος.
- ✓ Κατά την τοποθέτηση, απομάκρυνση του προς επεξεργασία αντικειμένου καθώς και κατά την τοποθέτηση, αλλαγή, απομάκρυνση των κοπτικών εργαλείων, να χρησιμοποιείται γάντια εργασίας καθώς υπάρχει κίνδυνος εγκοπής από τις αιχμηρές επιφάνειες

- ✓ Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα εργαλεία για την αφαίρεση κοπτικών εργαλείων και μην επιχειρείτε να το κάνετε με τα χέρια σας ασκώντας δύναμη.



Κατά την συντήρηση – καθαρισμό

- ✓ Μην εκτελείτε καμία εργασία συντήρησης / καθαρισμού στο μηχάνημα εάν δεν έχετε εκπαιδευτεί για αυτήν.
- ✓ Οποιαδήποτε εργασία συντήρησης στο μηχάνημα θα εκτελείται από το εξουσιοδοτημένο προσωπικό εφόσον το μηχάνημα βρίσκεται εκτός λειτουργίας. Η τροφοδοσία και η αφαίρεση των υλών καθώς και ο καθαρισμός πρέπει να γίνεται μόνο όταν το μηχάνημα είναι εκτός λειτουργίας, ο διακόπτης επείγουσας ανάγκης είναι πατημένος και τα κινούμενα μέρη είναι τελείως σταματημένα
- ✓ Σαπουνέλαια, ουσίες λίπανσης κ.λπ. δεν θα πρέπει να έρχονται σε επαφή με δέρμα. Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα ΜΑΠ: γυαλιά, γάντια και φόρμα εργασίας, κατά τις εργασίες συντήρησης, πλήρωσης (π.χ. λίπανσης, πλήρωσης δοχείων λιπαντικών κ.λπ.), ελέγχου των κυκλωμάτων υδραυλικών συστημάτων ή σε όποιες άλλες εργασίες ενδέχεται να υπάρξει επαφή με χημικές ουσίες.
- ✓ Σε περίπτωση επαφής με δέρμα ξεπλύνετε με άφθονο νερό. Σε περίπτωση επίμονων συμπτωμάτων όπως αλλεργίες, ερεθισμοί, εκζέματα κ.λπ. αναζητήστε Ιατρική Βοήθεια.

Χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας

- ✓ Κατά τη χρήση του μηχανήματος φοράτε πάντοτε γυαλιά ασφαλείας, ακουστικά προστασίας ακοής (εφόσον τα επίπεδα θορύβου είναι άνω των 85dB), φόρμα εργασίας και παπούτσια ασφαλείας.



- ✓ Τα γάντια πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για περιπτώσεις που είναι ασφαλή η χρήση τους σε σχέση με την εργασία που εκτελείται. Σε περίπτωση που δεν μπορεί να αποφευχθεί εργασία όπου το χέρι του εργαζομένου έρχεται σε άμεση επαφή με κινητό μέρος της μηχανής **θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση γαντιών**. Εφόσον ιδιαίτερες συνθήκες επιβάλλουν χρήση γαντιού (αιχμηρές ακμές, χημικοί παράγοντες ή θερμές επιφάνειες) και έχουν εξαντληθεί όλες οι πιθανές μέθοδοι εκτέλεσης της εργασίας χωρίς άμεση επαφή με κινητά μέρη της μηχανής, αυτά θα πρέπει να είναι απολύτως εφαρμοστά [OSHA guidelines].

27. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΚΙΝΟΥΜΕΝΑ ΜΕΡΗ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΚΙΝΟΥΜΕΝΑ Ή ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

- Απαγορεύεται η είσοδος χεριού ή η προσέγγιση ή η επαφή με μηχανικά μέρη ή εξαρτήματα του εξοπλισμού, όταν βρίσκονται σε λειτουργία.
- Εργασίες απεμπλοκής/ καθαρισμού / ρύθμισης / προσαρμογής, γίνονται ΜΟΝΟ με τα μηχανήματα απενεργοποιημένα και ΜΟΝΟ από το εξουσιοδοτημένο προσωπικό.
- Μην αφαιρείς προστατευτικά πλαίσια ή πλέγματα σε μηχανές ή μηχανικά μέρη.
- Εργασίες συντήρησης γίνονται μόνο από εξουσιοδοτημένο προσωπικό και με το μηχάνημα ηλεκτρικά, πνευματικά και μηχανικά απομονωμένο. Να χρησιμοποιούνται προειδοποιητικές πινακίδες ενημέρωσης για «ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ».
- Μην φοράτε αξεσουάρ όπως π.χ. βραχιόλια, δαχτυλίδια ή ρούχα που εξέχουν ή κρέμονται (φουλάρια, τιράντες κ.λπ.) τα οποία μπορεί να πιαστούν στα περιστρεφόμενα μέρη της μηχανής.
- Εάν έχετε μακριά μαλλιά, φροντίστε να τα έχετε πιασμένα στο πίσω μέρος του κεφαλιού.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ

- Μην παρεμβαίνεις σε ηλεκτρικά μοτέρ ή κιβώτια ή μηχανισμούς μετάδοσης κίνησης του εξοπλισμού.
- Μην αφήνετε ηλεκτρικά καλώδια να κυκλοφορούν ελεύθερα σε δάπεδα, περάσματα ή γύρω από εξοπλισμό. Τα καλώδια θα πρέπει να προφυλάσσονται σε κανάλια για προστασία τους και για αποφυγή εμπλοκής κάτω άκρων.
- Μην καθαρίζετε επιφάνειες του ηλεκτρικού εξοπλισμού με υγρά σφουγγάρια.
- Αν διαπιστώσετε δυσοσμία, καπνό, υπερθέρμανση, σπινθήρα σε μηχανήματα ενημερώνετε αμέσως τον Υπεύθυνο.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΘΕΡΜΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ

- Μην ακουμπάς θερμές επιφάνειες των μηχανημάτων.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Μην ακουμπάς θερμές επιφάνειες του αεροσυμπιεστή.

ΣΗΜΑΝΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Φρόντισε ώστε να γνωρίζεις τη σήμανση ασφαλείας που θα συναντήσεις κατά την εργασία σου στο χώρο ή τον εξοπλισμό. Φρόντισε ώστε η σήμανση να τηρείται ευδιάκριτη και σε καλή κατάσταση.



Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας



Κίνδυνος εμπλοκής άνω άκρων σε περιστρεφόμενα μέρη



Κίνδυνος κοπής ή τραυματισμού δαχτύλων



Κίνδυνος εγκαύματος λόγω ύπαρξης θερμών επιφανειών



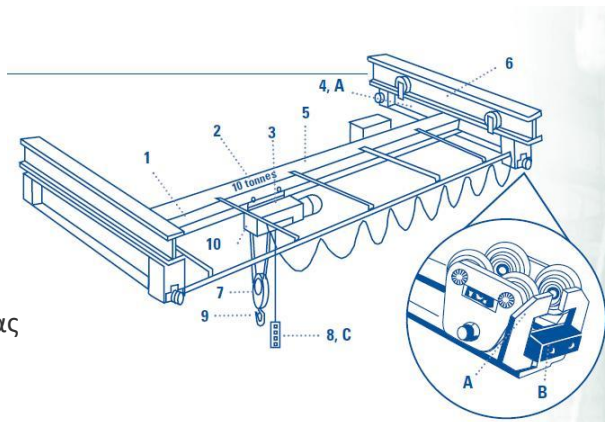
Απαγορεύεται η αφαίρεση προστατευτικών πλαισίων.

28. ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΕΡΑΝΟΓΕΦΥΡΑΣ

Γερανογέφυρα

Στοιχεία

1. Ράγα φορείου
2. Πινακίδα σήμανσης
3. Φορείο γερανογέφυρας
4. Οδηγοί κίνησης
5. Γέφυρα
6. Ράγες κύλισης γερανογέφυρας
7. Τροχαλία
8. Χειριστήριο ελέγχου
9. Άγκιστρο
10. Γάντζος



Μηχανισμοί ασφάλειας

- A** Οδηγός με διάταξη ασφαλείας έναντι πλευρικής μετατόπισης γερανογέφυρας\
- B** Διακόπτης τέρματος διαδρομής γερανογέφυρας (ηλεκτρικός)
- C** Μπουτόν STOP στο χειριστήριο

Θυμηθείτε ότι απαγορεύεται να χρησιμοποιείτε η γερανογέφυρα από μη αδειούχο τεχνίτη και εργαζόμενο κάτω των 18 ετών.

Υπόμνημα για τα Μέτρα Πρόληψης που ακολουθούν

► Τεχνικά μέτρα

■ Συμβουλές

Τα προτεινόμενα μέτρα προέρχονται από τις διατάξεις του Εθνικού, Κοινοτικού και Διεθνούς δικαίου Ασφάλειας και Υγείας και την Τεχνική σε ισχύ.

Συχνές επιπτώσεις: Θραύση, σύνθλιψη, μώλωπες, μυοσκελετικά, τομής, είσοδος ξένων σωμάτων

Παράγοντας κινδύνου: υπερφόρτωση εξοπλισμού ανύψωσης και των εξαρτημάτων τους

► Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός φέρει πινακίδες σήμανσης του μέγιστου φορτίου ανύψωσης

■ Ελέγξτε την ικανότητα ανύψωσης των εξαρτημάτων (άγκιστρα, μπουλόνι, συρματοσχοίνα, αλυσίδες, σαμπάνιες κ.λπ.) με τη βοήθεια πινακ. ένδειξη ονομαστικών φορτίων

■ Να γνωρίζετε το αποτέλεσμα γωνιών και τύπων πρόσδεσης στην ικανότητα ανάρτησης. Τηρείστε τους πίνακες ονομαστικού φορτίου για διευκόλυνση στους υπολογισμούς σας

■ Στο καθαρό ανυψούμενο βάρος να προσθέτετε το βάρος των ιδιοσυσκευών ανύψωσης – συγκράτησης (π.χ. πικετών ή πλακών AI) και όλων των βοηθητικών στοιχείων (αλυσίδες, γάντζοι κ.λπ.)

■ Βεβαιωθείτε ότι η ονομαστική ικανότητα ανύψωσης επαρκεί στην ασφαλή ανύψωση του φορτίου

► Εγκαταστήστε αν είναι δυνατόν μηχανισμό ένδειξης φορτίου η υπέρβασης ονομαστικής ικανότητας

► Η γερανογέφυρα πρέπει να έχει συσκευή κόφτη λειτουργίας της, όταν το φορτίου υπερβεί το επιτρεπόμενο όριο.

► Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει σε ισχύ ετήσια βεβαίωση ελέγχου, πιστοποίηση της ικανότητας ανύψωσης και ασφαλούς λειτουργίας από διαπιστευμένο φορέα

■ Καλό είναι ο γερανός να μη λειτουργεί πάνω από το 75% του ονομαστικού του φορτίου ανύψωσης.

► Κατά τη λειτουργία της γερανογέφυρας να λειτουργεί ηχητικό / οπτικό σήμα.

Παράγοντας κινδύνου: πτώση, ολίσθηση

► Επιδιορθώστε και καθαρίστε περιοχές κυκλοφορίας (ανώμαλες επιφάνειες, τρύπες, ολισθηρές επιφάνειες κ.λπ.)

Μηχανικοί Κίνδυνοι

► Βεβαιωθείτε ότι οι διάδρομοι κυκλοφορίας φωτίζονται καλά, έχουν επαρκές πλάτος και είναι χωρίς εμπόδια

■ Απαγορεύετε η διακίνηση ατόμων ανάμεσα σε ανυψωτικά μέσα και κάτω από αιωρούμενα φορτία

■ Φοράτε υποδήματα ασφαλείας με αντιολισθητικά πέλματα

Παράγοντας κινδύνου: πτώση στοιχείων εξοπλισμού ανύψωσης

■ Βεβαιωθείτε πριν την ανύψωση για την στιβαρή συσκευασία του φορτίου

■ Αφήστε πάντοτε κατ' ελάχιστον τρεις κύκλους τυλιγμένο το σχοινί στο βαρούλκο της γερανογέφυρας. Τοποθετείστε διακόπτη (ηλεκτρικό) τέρματος ξετυλίγματος του σχοινιού κοντά στο δάπεδο για έλεγχο της κατάστασης.

► Το ανυψωτικό εξάρτημα να έχει κάτσει καλά στο γάντζο, χωρίς κίνδυνο να ξεφύγει από τη γλώσσα ασφαλείας.

Το φορτίο να είναι κεντραρισμένο και όχι πιασμένο παράκεντρα. Υπάρχει κίνδυνος αιώρησης του φορτίου.

► Προστατέψτε την πτώση της γερανογέφυρας με μηχανισμούς ασφαλείας σε περίπτωση αστοχίας του συστήματος κύλισης.

► Προστατέψτε τη γερανογέφυρα με διακόπτη τέρματος διαδρομής.

► Προστατέψτε τη γερανογέφυρα με διακόπτη τέρματος διαδρομής του βαρούλκου από πτώση σε έδαφος ανυψούμενων φορτίων.

► Εγκαταστήσατε προστατευτικό πετάσματα στην ζώνη διακίνησης φορτίων όταν υπάρχει κίνδυνος εκτίναξης σωματιδίων.

■ Βεβαιωθείτε για την καλή λειτουργία του φρένου του γερανού κατά την κάθοδο του φορτίου.

Παράγοντας κινδύνου: προσβολή από σωματίδια αποσπώμενα

■ Φοράτε γυαλιά προστασίας με πλαϊνά προστατευτικά.

Παράγοντας κινδύνου: Χρήση, υπερβολική υπέρβαση / παράλειψη συντήρησης

► Να ελεγχθεί σε βάθος ο εξοπλισμός ανύψωσης από ειδικό αδειούχο τεχνίτη τουλάχιστον μια φορά ετησίως ή όπως οδηγίες κατασκευαστή

► Να γίνεται προληπτική συντήρηση ως οδηγίες κατασκευαστή ή ανάλογα τη χρήση

■ Ελέγξτε καθημερινά τον εξοπλισμό ανύψωσης και τους μηχανισμούς (φρένα, συναγερμοί, δοχεία λαδιού, σχοινιά, αλυσίδες, άγκιστρα, μηχανισμοί ασφάλειας κ.λπ.). Κράτησε αρχείο των επιθεωρήσεων αυτών.

■ Πρόληψη κλειδώματος αγγελτήρων κινητήρων φθορά πρόωρη φρένων και καταστροφές μηχανισμών

■ Τοποθετήστε εξαρτήματα ανύψωσης κατάλληλα, σε αποθήκες κρεμασμένα σε ράφια, προστατευμένα από ήλιο, υγρασία, χημικά υλικά, ακτινοβολία UV (ήλιος, συγκολλήσεις) κύρια πολυστερικά (αρτάνες κ.λπ.)

■ Μη χρησιμοποιείς συρματόσχοινα που το ποσοστό φθαρμένων σωματιδίων υπερβαίνει σε μήκος πάνω από 10 φορές του συνολικού τους μήκους.

■ Μη χρησιμοποιείς συρματόσχοινα που παρουσιάζουν φθορές ή ελαττώματα σε μήκος πάνω από 10 φορές του συνολικού τους μήκους.

■ Να ελέγχεις την κατάσταση της σαμπάνιας. Εμφανείς φθορές, σχισίματα, τρύπες, προεξοχές, ασυνέχειας του πυρήνα ή υλικού τις καθιστούν επικίνδυνες.

■ Να έχεις υπόψη σου ότι ανυψώσεις ζεστών μετάλλων, προκαλούν καψίματα.

■ Να έχεις υπόψη σου ότι χημικές ουσίες προκαλούν πολλές φορές μη ορατές φθορές.

Παράγοντας κινδύνου: Σύγκρουση με εμπόδιο

► Σιγουρευτείτε ότι οι ζώνες κυκλοφορίας φορτίων είναι καλά φωτισμένες, ευρύχωρες και χωρίς εμπόδια

► Μελετείστε καλά διαστάσεις χώρων ανάμεσα σε κολώνες και μέγιστα ύψη

■ Σιγουρευτείτε ότι οι ζώνες κυκλοφορίας φορτίων είναι καθαρές από εμπόδια στην κίνηση των φορτίων. Διαφορετικά περιφράξτε τους χώρους (κώνοι, πετάσματα κ.λπ.)

■ Ελέγξτε την επαρκή απόσταση φορτίων – εμποδίων

Παράγοντας κινδύνου: Ταλάντευση φορτίου

- Τοποθετείστε διάταξη που να επιτρέπει στον χειριστή να κινείται έξω από την γραμμή κίνησης του φορτίου, όπως τηλεχειριστήριο ή ένα οδηγό κίνησης του καλωδίου τροφοδοσίας τους χειριστηρίου
- Διευθετήστε τις ζώνες διακίνησης φορτίων ώστε μια τυχαία ταλάντευση φορτίου μα μην προκαλέσει επικίνδυνη μετακίνησή τους
- Τοποθετείστε το σχοινί ανύψωσης κατ' ευθείαν επάνω στο κέντρο βάρους του φορτίου για να μην έχουμε πλάγια μετατόπιση κατά την ανύψωσή του.
- Τεντώστε αργά / προοδευτικά το σχοινί ανάρτησης φορτίου για να αποφύγετε κοπή κρίκων και ασφάλειας
- Ανυψώστε αργά το φορτίο στο δάπεδο σε τυχόν μπλοκάρισμα και διορθώστε το δέσιμο
- Κατεβάστε το φορτίο στο δάπεδο σε τυχόν, μπλοκάρισμα, και διορθώστε τον τρόπο ανάρτησης.
- Αποφύγετε απότομες εκκινήσεις ή σταματήματα. Σε τυχόν ταλαντεύσεις φορτίου σταματήστε και ενεργείστε έτσι ώστε να μηδενίσετε την ταλάντωση.
- Ακολουθείτε το φορτίο στην κίνησή του, όχι να προπορεύεστε
- Εγκαταστήστε σύστημα επιβράδυνσης και προοδευτικής ανύψωσης.
- Συγκεντρωθείτε στην εργασία σας. Μη ρισκάρετε και μην βιάζεστε.

Παράγοντας κινδύνου: Σύγκρουση με άτομο, άλλο ανυψωτικό μηχάνημα

- Τοποθετήστε συναγερμό (ηχητικό, φωτεινό) σε ορατό σημείο της γερανογέφυρας (π.χ. σιδηροδ. Νο 5 σχήματος). Να λειτουργεί όταν το μηχάνημα λειτουργεί.
- Σιγουρευτείτε ότι κανείς δεν βρίσκεται κοντά στο φορτίο πριν ξεκινήσετε τη λειτουργία. Εποπτεύστε όλο το πεδίο κίνησης του φορτίου.
- Απαγορεύετε μεταφορά φορτίων ή εξοπλισμού ανύψωσης πάνω από άτομα.
- Τοποθετείστε αυτόματα συστήματα αποφυγής σύγκρουσης όταν κινούνται περισσότερες γερανογέφυρες στους ίδιους χώρους
- Μειώστε την ταχύτητα κίνησης γερανογέφυρας για αποφυγή σύγκρουσης με άλλο εξοπλισμό, υλικά, γερανογέφυρα κ.λπ. κίνδυνο εκτροχιασμό
- Τοποθετείστε διακόπτη τέρματος διαδρομής γερανογέφυρας στο κιβώτιο των τροχών κύλισης

- Φοράτε πάντα κράνος προστασίας κεφαλής και υποδήματα ασφαλείας.

- Εάν οδηγείτε άλλο όχημα να αποφεύγεται την πορεία κίνησης/εργασίας της γερανογέφυρας.
- Χειριστής και κουμανταδόρος στις ανυψώσεις φορτίων πρέπει να γνωρίζουν καλά τα σήματα καθοδήγησης του Π.Δ. 105/95.

Παράγοντας κινδύνου: Προστασία από φορτίο και εξαρτήματα ανάρτησης

- Χρησιμοποιείτε σχοινί να ελέγχετε κινήσεις του φορτίου (πλευρικές). Αν είναι δυνατό βάλτε το χέρι σας πάνω από το φορτίο. Χρησιμοποιείτε γάντια προστασίας χεριών.
- Χρησιμοποιείτε τα σήματα χεριού για επικοινωνία με άλλα πρόσωπα σε απόσταση ή σε μειωμένη ορατότητα. Πριν χειριστείτε το μηχάνημα περιμένετε το σήμα του σηματορού
- Φοράτε γάντια προστασίας.

Παράγοντας κινδύνου: Πτώση υλικών

- Χρησιμοποιείτε ξύλινα πετάσματα για προστασία από αναρτώμενα φορτία.
- Συσσωρεύσεις φορτίων από το κέντρο της επιφάνειας, προς τα άκρα. Η λήψη φορτίων γίνεται αντίθετα ξεκινώντας από τα άκρα.
- Σταθεροποιήστε τους σωρούς:
 - ευθυγραμμίζοντάς τους
 - τοποθετώντας τα φορτία σε μικτά ύψη
 - καθορίζοντας το ύψος σε συνάρτηση με βάρος, όγκο και ευχέρεια προσέγγισης φορτίων
- Σιγουρευτείτε ότι δεν έχετε αφήσει κανένα εργαλείο στα φορτία και μετά από συντήρηση σε εξοπλισμό με κίνδυνο πτώσης στο έδαφος
- Φοράτε ΜΑΠ:
Υποδήματα ασφαλείας με λάμα προστασίας δακτύλων από πτώση αντικειμένων, κράνος και ανάλογα γάντια, γυαλιά, ανακλαστικό γιλέκο

Εργονομικοί κίνδυνοι

Συχνές επιπτώσεις: Μυοσκελετικά προβλήματα πλάτης, μέσης, θραύσεις, διαστρέμματα

Παράγοντας κινδύνου: Κακώσεις σε χειρονακτική διακίνηση φορτίων

► Χρησιμοποιείτε εξοπλισμό διακίνησης προσαρμοσμένο στις συνθήκες εργασίας (π.χ. εξοπλισμός ηλεκτρικός αντί χειροκίνητος)

Παράγοντας κινδύνου: Δυσκολίες προσέγγισης ζώνης εργασίας

■ Κρατήστε τους δρόμους κυκλοφορίας καθαρούς με ελάχιστο πλάτος 0,60μ ανάμεσα σε σωρούς εμπορευμάτων

■ Μην ανεβαίνετε σε σωρούς υλικών ούτε σε παλέτες για δέσιμο τους και ανύψωσης με εξοπλισμό γερανών

Παράγοντας κινδύνου: Χειριστήρια εξοπλισμού όχι εύχρηστα

► Τοποθετείστε χειριστήριο εύχρηστο που απαιτεί μικρή προσπάθεια χρήσης του

Χημικοί κίνδυνοι

Συχνές επιπτώσεις: Εγκαύματα, τοξικοί τραύματα σε κεφάλι, ζάλη

Παράγοντας κινδύνου: Διαρροή, πιτσιλίσμα, ράντισμα, επαφή με επικίνδυνο χημικό υλικό

■ Συμβουλευτείτε τα Δεδομένα Ασφαλούς Χρήσης

■ Φοράτε τα απαραίτητα ΜΑΠ

■ Φοράτε προστατευτική σχολή, ποδιών και χεριών

► Χρησιμοποιείτε εξοπλισμό/αξεσουάρ ανύψωσης που αντέχει στα χημικά και στις υψηλές θερμοκρασίες

► Σχεδιάστε ένα σχέδιο αντιμετώπισης έκτακτων αναγκών (διάφορα ατυχήματα)

► Εγκαταστήστε ανάλογα με τις ανάγκες στο χώρο νιπτήρα (για πλύσεις των οφθαλμών) και ντουζιέρα

Παράγοντας κινδύνου: Έκθεση σε αναθυμιάσεις χημικών προϊόντων

► Φροντίστε ο τεχνητός αερισμός του χώρου να καλύπτει τον απαιτούμενο αριθμό ανανεώσεων αέρα

► Μετρήστε την συγκέντρωση τοξικών ουσιών στον αέρα του χώρου

■ Φέρετε αναπνευστική μάσκα για προστασία του αναπνευστικού συστήματος. Μελετήστε τα Δεδομένα Ασφάλειας Χρήσης των χημικών υλικών και τους τρόπους αντιμετώπισης των κινδύνων τους

Φυσικοί κίνδυνοι

Συχνές επιπτώσεις: Κώφωση, θερμική καταπόνηση

Παράγοντας κινδύνου: Περιβάλλον εργασίας με θόρυβο

► Προσδιορίστε τις πηγές θορύβου και εφαρμόστε κατά το δυνατό μέτρα μείωσης τους στην πηγή

► Εγκαταστήστε καμπίνα χειριστή στη γερανογέφυρα

■ Φοράτε ΜΑΠ (ωτοασπίδες, ωροβύσματα)

Παράγοντας κινδύνου: Έκθεση σε ακραίες θερμοκρασίες

► Εγκαταστήστε καμπίνα χειριστή στη γερανογέφυρα κλειστή κλιματιζόμενη

► Εξαερίζετε το χώρο εργασίας για να κρατάτε μια ανεκτή θερμοκρασία

Ηλεκτρικοί κίνδυνοι

Συχνή επίπτωση: ηλεκτροπληξία

Παράγοντας κινδύνου: Επαφή με στοιχεία υπό τάση από κατασκευής ή από ατύχημα (τυχαία)

■ Εφαρμόστε ένα σχέδιο κλειδώματος διακοπών:

- κλείστε τις πηγές ενέργειας, τις τροφοδοσίες.

- διακόψτε τις παροχές υποσταθμών

- κλειδώστε τις γραμμές τροφοδοσίας

- σιγουρευτείτε ότι κανείς κινητήρας δε μπορεί να ενεργοποιηθεί

► Τροφοδοτείστε τα χειριστήρια ελέγχου με χαμηλή τάση (έως 45V)

■ Ελέγξτε τη μόνωση αγωγών τροφοδοσίας και τους αγωγούς γείωσης των ηλεκτρικών κυκλωμάτων του εξοπλισμού ανύψωσης

29. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΚΑΡΟΤΣΙΩΝ Η ΤΡΟΧΗΛΑΤΩΝ ΑΜΑΞΙΔΙΩΝ

Κατά τη μεταφορά καροτσιού ή αμαξιδίου ή άλλου τροχήλατου οχήματος συνιστώνται τα ακόλουθα:

- ✓ Πριν την έναρξη της εργασίας σου επιθεώρησε το καρότσι ή αμαξίδιο για τυχόν αστοχίες. Μην χρησιμοποιείς ελλειμματικό ή κατεστραμμένο εξοπλισμό.
- ✓ Μην τραβάς πίσω σου το καρότσι ή το αμαξίδιο για να αποφύγεις πόνους σε μέση, πλάτη, τένοντες.
- ✓ Να σπρώχνεις πάντοτε το καρότσι ή το αμαξίδιο μπροστά σου έχοντας μια κλίση του σώματος προς τα εμπρός. Το κεφάλι, η πλάτη και το πίσω πόδι να είναι στην ίδια ευθεία περίπου. Κοίτα πάντα προς την κατεύθυνση της κίνησης.
- ✓ Μελέτησε τη διαδρομή που θα ακολουθήσεις και έχε υπόψη σου τυχόν αστοχίες ή κενά δαπέδων ή υγρά και ολισθηρά πατώματα.
- ✓ Να μη μετακινείς πάνω στα καρότσια, ούτε να μεταφέρεις άλλα άτομα σ' αυτά.
- ✓ Να φοράς πάντα τα υποδήματα ασφαλείας.
- ✓ Μην μεταφέρεις φορτίο μεγαλύτερο των δυνατοτήτων του καροτσιού.
- ✓ Βεβαιώσου ότι τα φορτία είναι σωστά τοποθετημένα και δεν υπάρχει κίνδυνος πτώσης από το καρότσι των φορτίων που μεταφέρεις.
- ✓ Μη βιάζεσαι αλλά εκτέλεσε την εργασία σου με προσοχή.
- ✓ Όταν κινείσαι σε περιορισμένους χώρους, πρόσεξε μην εγκλωβιστείς και τραυματίσεις τα πόδια σου.
- ✓ Μετά το πέρας της εργασίας τοποθέτησε το καρότσι με ασφάλεια, έτσι ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος να ολισθήσει ή να ακουμπήσει πάνω σε άλλα.
- ✓ Μην αφήνεις το καρότσι σε μέρος που εμποδίζει κάποιο πέρασμα, έξοδο κινδύνου ή εξοπλισμό πυρόσβεσης.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ

Ελάχιστα απαιτούμενα υλικά πρώτων βοηθειών στους χώρους εργασίας (περιεχόμενο φαρμακείου)

ΦΕΚ 2562/11.10.2013

Τα ελάχιστα απαιτούμενα υλικά των χώρων πρώτων βοηθειών και των φαρμακείων στους χώρους εργασίας είναι:

- | | |
|--|--|
| α) Ακετυλοσαλικυλικό οξύ. | ιε) Αποστειρωμένες γάζες κουτιά των πέντε εκατοστών, δέκα εκατοστών και δεκαπέντε εκατοστών. |
| β) Παρακεταμόλη. | ιστ) Γάζες εμποτισμένες με αντιβιοτικό (Fusidic acid). |
| γ) Αντισταμινικά δισκία. | ιζ) Βαμβάκι. |
| δ) Δισκία κορτιζόνης (πρεδνιζολόνη 4 mg). | ιη) Λευκοπλάστης πλάτους 0,08 μέτρα. |
| ε) Ενέσιμο σκεύασμα κορτιζόνης (μεθυλπρεδνιζολόνη 125 mg). | ιθ) Τεμάχια λευκοπλάστη με γάζα αποστειρωμένη. |
| στ) Αντιόξινα δισκία. | κ) Επίδεσμος 2,50 X 0,05 μέτρα. |
| ζ) Σπασμολυτικά δισκία. | κα) Επίδεσμος 2,50 X 0,10 μέτρα. |
| η) Αντιδιαρροϊκά δισκία – Loperamide. | κβ) Τριγωνικός επίδεσμος. |
| θ) Οφθαλμικό διάλυμα για πλύση. | κγ) Αιμοστατικός επίδεσμος. |
| ι) Αντισηπτικό κολλύριο. | κδ) Φυσιολογικός ορός 250 ή 500 ml. |
| ια) Αντιϊσταμινική αλοιφή. | κε) Οξυζενέ. |
| ιβ) Αλοιφή για επούλωση εγκαυμάτων. | κστ) Οινόπνευμα καθαρό |
| ιγ) Γάντια. | κζ) Αντισηπτικό διάλυμα (solution ext. use Povidone Iodine 10 %). |
| ιδ) Υγρό απολύμανσης χεριών. | κη) Γλωσσοπίεστρα. |
| | κθ) Ποτηράκια μιας χρήσης (χάρτινα ή πλαστικά). |



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV

Διαδικασίες Ασφαλείας

1.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ - ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ.....	2
1.1	ΟΡΙΣΜΟΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	2
1.2	ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΑΡΧΗΓΟΥ, ΥΠΑΡΧΗΓΟΥ ΚΑΙ ΜΕΛΩΝ ΟΜΑΔΑΣ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ.....	2
1.3	ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ.....	6
1.4	ΧΡΗΣΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ.....	7
2.	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΕΣΩΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΗΣ	10
2.1	ΦΟΡΗΤΟΙ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΕΣ	10
2.2	ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΕΣ ΦΩΛΙΕΣ (Π.Φ.)	10
2.3	ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ (Π.Σ.)	11
2.4	ΠΥΡΑΝΙΧΝΕΥΤΕΣ ΧΩΡΩΝ.....	11
2.5	ΚΟΜΒΙΑ, ΗΧΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΩΤΕΙΝΑ ΣΗΜΑΤΑ.....	11
2.6	ΠΙΝΑΚΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ	11
2.7	ΑΥΤΟΜΑΤΑ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ	12
3.	ΔΙΑΝΟΜΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΟΔΗΓΙΑΣ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ – ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΜΑΠ	13
4.	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΕΡΓΟΛΑΒΩΝ / ΣΥΝΕΡΓΕΙΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	18
4.1	ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΥΠΕΡΓΟΛΑΒΩΝ	18
4.2	ΑΠΟΔΟΧΗ ΚΑΝΟΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	18
5.	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ	20

1. ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ - ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

1.1 Ορισμός Ομάδας Πυροπροστασίας

Η ομάδα Πυροπροστασίας αποτελείται από εργαζόμενους της εγκατάστασης και ορίζεται από τη Διοίκηση της εγκατάστασης και τον Αρχηγό Ομάδας Πυροπροστασίας.

Τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι άτομα:

- ☒ αρτιμελή και πολύ καλής σωματικής και πνευματικής κατάστασης,
- ☒ διαθέσιμα για πυροπροστασία σύμφωνα με το πρόγραμμα εργασίας και την απασχόλησή τους,
- ☒ πειθαρχικά και πρόθυμα να λειτουργήσουν με ομαδικό πνεύμα,

Η επιλογή του Αρχηγού και του Υπαρχηγού γίνεται από τη Διοίκηση της εγκατάστασης (ΦΕΚ 2434/Β/12-09-2014, αρ. 3, παρ. 7). Η επιλογή των μελών της ομάδας πυρασφάλειας πραγματοποιείται από τη Διοίκηση της εγκατάστασης, με εισήγηση του Αρχηγού της Ομάδας Πυρασφάλειας. Ο Αρχηγός και ο Υπαρχηγός είναι άτομα ιδίων προσόντων. Ο Υπαρχηγός είτε βοηθά άμεσα τον Αρχηγό είτε τον αντικαθιστά σε περίπτωση απουσίας του.

Όρια δράσης

Τα μέλη της Ομάδας Πυρασφάλειας δρουν σύμφωνα με τα αντίστοιχα **Σχέδια Ετοιμότητας και αντιμετώπισης εκτάκτων κινδύνων, τα οποία θα πρέπει να διαθέτει η επιχείρηση.**

Όταν το συμβάν είναι μικρής έκτασης και ο Αρχηγός και το κάθε μέλος της Ομάδας Πυρασφάλειας πιστεύουν ότι δύνανται να επέμβουν χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο τόσο τη δική τους σωματική ακεραιότητα όσο και τρίτων, μπορούν να προχωρήσουν στις ενέργειες αντιμετώπισης πυρκαγιάς.

Σε κάθε περίπτωση, όταν οποιοδήποτε μέλος της Ομάδας Πυρασφάλειας θεωρήσει ότι απειλείται η σωματική του ακεραιότητα ΔΕΝ επεμβαίνει στο συμβάν.

1.2 Καθήκοντα αρχηγού, υπαρχηγού και μελών Ομάδας Πυροπροστασίας

Αρχηγός

Ο Αρχηγός της Ομάδας Πυρασφάλειας είναι αρμόδιος για την εφαρμογή των κατασταλτικών μέτρων και μέσων πυρασφαλείας, όπως αυτά καθορίζονται από τη μελέτη και το σχέδιο πυρασφαλείας και τα **Σχέδια Ετοιμότητας και αντιμετώπισης εκτάκτων κινδύνων της επιχείρησης.** Τα βασικά του καθήκοντα είναι:

1. Ορίζει τον Υπαρχηγό και τα μέλη της Ομάδας Πυροπροστασίας.
2. Υποβάλλει προτάσεις αναβάθμισης και ενίσχυσης του επιπέδου πυροπροστασίας της εγκατάστασης, ενημερώνει τον υπεύθυνο αυτής για προβλήματα που προκύπτουν και συμβάλλει στην επίλυσή τους.
3. Διατηρεί φάκελο πυροπροστασίας, σχετικό με τα καθήκοντά του.
4. Ορίζει τα όρια δράσης κάθε υποομάδας πυροπροστασίας καθώς και τα τυχόν ειδικά καθήκοντα μελών της Ομάδας, για τη διασφάλιση της μέγιστης δυνατής λειτουργικότητας και αποτελεσματικότητας αυτής σε περίπτωση πυρκαγιάς.
5. Σχεδιάζει και καταρτίζει τα προγράμματα ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ασκήσεων και σημαίνει τους έκτακτους συναγερμούς, κατόπιν συνεννόησης με τη Διοίκηση της εγκατάστασης.
6. Μεριμνά ώστε να αναρτώνται σε κατάλληλα σημεία, σκαριφήματα πυροσβεστικού ενδιαφέροντος (οδεύσεις διαφυγής, έξοδοι κινδύνου, κλιμακοστάσια, χώροι συγκέντρωσης, μέσα πυροπροστασίας κ.α.).
7. Ενημερώνει τη Διοίκηση της εγκατάστασης για τυχόν απαίτηση συντήρησης, επισκευής, αντικατάστασης ή συμπλήρωσης των μέσων πυροπροστασίας.
8. Μεριμνά για την τακτική επιθεώρηση των χώρων σε ότι αφορά την ευταξία και καθαριότητα αυτών, τη διατήρηση ελεύθερων οδεύσεων διαφυγής - εξόδων κινδύνου, την προσβασιμότητα των πυροσβεστικών μέσων και την ευχρηστία αυτών.
9. Συμβουλευέται την οικεία Π.Υ. σε θέματα πυροπροστασίας, εκπαίδευσης κ.α., εφόσον κρίνει ότι αυτό απαιτείται.
10. Πραγματοποιεί την εκπαίδευση και ενημέρωση της Ομάδας Πυροπροστασίας και του προσωπικού της εγκατάστασης.
11. Αναρτά πίνακα σύνθεσης της Ομάδας Πυροπροστασίας.
12. Γνωστοποιεί ή καθορίζει χώρο συγκέντρωσης, για τις περιπτώσεις που επιβάλλεται εκκένωση της εγκατάστασης και αποφασίζει για την εκκένωση, εφόσον από τις περιστάσεις αυτό απαιτείται.
13. Λαμβάνει κάθε άλλο προληπτικό μέτρο, ανάλογα με τις συνθήκες που δημιουργούνται κάθε φορά, για εξάλειψη ή μείωση των προϋποθέσεων εκδήλωσης πυρκαγιάς ή συναφούς κινδύνου.
14. Σε περίπτωση εκδήλωσης πυρκαγιάς και ανεξάρτητα από το μέγεθος αυτής, ή συναφούς κινδύνου, σημαίνει συναγερμό και μέχρι την άφιξη της Π.Υ. στο περιστατικό ενεργεί ως ακολούθως:
 - α. Συντονίζει τη δράση της Ομάδας Πυροπροστασίας δίνοντας κατάλληλες εντολές και προβαίνει με τα ορισμένα μέλη της Ομάδας πρωτίστως, στη διάσωση ατόμων που κινδυνεύουν, στον περιορισμό και στην εξάλειψη του κινδύνου και στην καταστολή της πυρκαγιάς.
 - β. Συντονίζει τις ενέργειες εκκένωσης και με την άφιξη της Π.Υ. στο περιστατικό, ενημερώνει τον επικεφαλής των πυροσβεστικών δυνάμεων για τις ενέργειες της Ομάδας Πυροπροστασίας και τίθεται υπό τις εντολές του.

Επιπλέον ειδικότερα:

- Τηρεί αρχείο με τις διαπιστούμενες ελλείψεις, παραλείψεις ή άλλες συνθήκες που μπορούν να προκαλέσουν πυρκαγιά ή άλλες δυσμενείς καταστάσεις και ενημερώνει τη Διοίκηση της εγκατάστασης, η οποία λαμβάνει γνώση ενυπόγραφα.
- Καταρτίζει τα προγράμματα εκπαίδευσης και ασκήσεων.
- Υλοποιεί και συντονίζει έκτακτους συναγερμούς και ασκήσεις σε συνεργασία με τη Διοίκηση της εγκατάστασης και τον Τ.Α.
- Ελέγχει την υλοποίηση της έγκαιρης και κατάλληλης συντήρησης των μέσων πυρασφάλειας καθώς και της τακτικής επιθεώρησης αυτών, ώστε να είναι διαθέσιμα και λειτουργικά πάντοτε.
- Σε περίπτωση ανάγκης συμβουλευεται την οικεία Π.Υ. και τον Τ.Α. σε θέματα πυροπροστασίας, εκπαίδευσης, ειδικών συνθηκών κτλ.
- Σε περίπτωση γενικής άσκησης προσκαλεί να παρίσταται αξιωματικός της οικείας Π.Υ. και ο Τ.Α.
- Εισηγείται στη Διοίκηση της εγκατάστασης την αντικατάσταση ή συμπλήρωση των πυροσβεστικών μέσων.
- Ενημερώνει, σε συνεργασία με τον Τεχνικό Ασφαλείας τον Υπεύθυνο Τεχνικών Υπηρεσιών και τον Υπεύθυνο Τήρησης μέτρων Υγείας & Ασφάλειας Εργασίας, το φάκελο πυρασφαλείας, που περιέχει το σχέδιο και τη μελέτη πυρασφαλείας, τις κατόψεις των εγκαταστάσεων (όπου ορίζονται ευκρινώς οι χώροι Η/Μ εγκαταστάσεων, οι χώροι ιατρικών αερίων, οι χώροι αποθήκευσης εύφλεκτων υλών κ.λπ.) και αναλυτική λίστα των εύφλεκτων ή/και εκρηκτικών υλών.
- Φροντίζει για την ετήσια ανασκόπηση του σχεδίου πυρασφαλείας και προβαίνει στην αναθεώρησή του αν κρίνεται απαραίτητο.

Υπαρχηγός

Ο Υπαρχηγός της ομάδας πυρασφαλείας είναι ο άμεσος συνεργάτης του Αρχηγού και βοηθά στο έργο της πυροπροστασίας εφαρμόζοντας τις εντολές του Αρχηγού. Επιπλέον αναπληρώνει τον Αρχηγό σε περίπτωση απουσίας ή κωλύματος αυτού και περιβάλλεται με τις ίδιες αρμοδιότητες και καθήκοντα.

Μέλη Ομάδας Πυρασφαλείας

Τα μέλη της ομάδας πυρασφαλείας έχουν ως σκοπό την εξειδικευμένη πρόληψη και αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων κινδύνων, όπως:

- Ο ορθός χειρισμός φορητών και σταθερών μέσων πυροπροστασίας
- Η εφαρμογή των Σχεδίων ετοιμότητας και αντιμετώπισης εκτάκτων κινδύνων και των σχετικών δοκιμαστικών ασκήσεων
- Η κυκλοφορία εντός ή/και πλησίον των εγκαταστάσεων κατά τη διάρκεια καταστάσεων εκτάκτου ανάγκης.

Αναλυτικότερα, τα μέλη της ομάδας έχουν τις παρακάτω αρμοδιότητες:

1. Εκτελούν τις εντολές του Αρχηγού και Υπαρχηγού της Ομάδας Πυροπροστασίας και υποστηρίζουν αυτούς στις ενέργειές τους.
2. Παρακολουθούν την προβλεπόμενη εκπαίδευση και ενημέρωση, συμμετέχουν στις ασκήσεις και εξασκούνται στο σωστό χειρισμό των μέσων πυροπροστασίας (πυροσβεστήρες, συστήματα πυρόσβεσης κλπ).
3. Γνωρίζουν τις θέσεις και τη χρήση των πυροσβεστικών μέσων της εγκατάστασης, τα σημεία των πινάκων ηλεκτρικού ρεύματος και άλλων ειδικών ηλεκτρομηχανολογικών εγκαταστάσεων και χώρων, των κομβίων συναγερμού, καθώς και τους τηλεφωνικούς αριθμούς κλήσης των Υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης.
4. Γνωρίζουν επαρκώς τον τομέα ευθύνης τους και τους επικίνδυνους χώρους.
5. Αναφέρουν στον Αρχηγό ή Υπαρχηγό της Ομάδας Πυροπροστασίας, οποιαδήποτε βλάβη ή δυσλειτουργία των μέσων πυροπροστασίας, καθώς και την πιθανή ύπαρξη συνθηκών πρόκλησης πυρκαγιάς ή άλλης πιθανής επικίνδυνης κατάστασης.
6. Τηρούν τις οδηγίες του ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΟΣ Β που αναγράφονται επί πινάκων σε εμφανή σημεία του χώρου εργασίας, με στοιχεία ευανάγνωστα από απόσταση 4–5 μέτρων.
7. Σε περίπτωση πυρκαγιάς ή άλλου συναφούς κινδύνου ενεργούν ως ακολούθως:
 - α. Προβαίνουν στην άμεση σήμανση συναγερμού, ενημερώνουν τον Αρχηγό ή Υπαρχηγό της Ομάδας Πυροπροστασίας και ειδοποιούν την Π.Υ.
 - β. Σπεύδουν και ενισχύουν τις προσπάθειες πυρόσβεσης των εργαζομένων στο τμήμα που κινδυνεύει και συνδράμουν την υποομάδα πυροπροστασίας του οικείου τμήματος.
 - γ. Επεμβαίνουν για την καταστολή της πυρκαγιάς, τον περιορισμό και εξάλειψη του κινδύνου και πραγματοποιούν, εφόσον απαιτείται, παράλληλη διάσωση ατόμων που κινδυνεύουν.
 - δ. Ειδοποιούν για αγνοούμενους ή εγκλωβισμένους τον Αρχηγό ή τον Υπαρχηγό της Ομάδας Πυροπροστασίας.

Επιπλέον και ειδικότερα:

- Γνωρίζουν τους επικίνδυνους χώρους από άποψη πυρκαγιάς καθώς και τα πιθανά αίτια πρόκλησης πυρκαγιάς, έκρηξης ή συναφούς κατάστασης.
- Προβαίνουν σε διάσωση άλλων εργαζομένων που κινδυνεύουν κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις, γνωρίζοντας πολύ καλά τους χώρους του τομέα τους καθώς και τις προσβάσεις από και προς αυτόν.

Επιπλέον αναλαμβάνουν την εκκένωση του κτιρίου σε περίπτωση που δοθεί σχετική εντολή (τα σχετικά καθήκοντα παρουσιάζονται στη συνέχεια αναλυτικότερα):

- Είναι υπεύθυνοι να καθοδηγήσουν τους υπόλοιπους εργαζομένους προς τις εξόδους κινδύνου προς αποφυγή πανικού και συγχύσεως
- Αποτρέπουν τον πανικό με παροχή οδηγιών, συμβουλών και βοήθειας αν απαιτείται προς τους εργαζομένους
- Είναι άριστοι γνώστες των χώρων και θέσεων εργασίας του τομέα τους, όπως καθώς και των οδεύσεων διαφυγής, εξόδων κινδύνου και σημείων συγκέντρωσης από κάθε θέση εργασίας του τομέα ευθύνης τους
- Ελέγχουν του τομέα αρμοδιότητάς τους για την ολοκλήρωση της εκκένωσης.
- Καταμετρούν τα άτομα ανά όροφο και αναφορά συνόλου στον Αρχηγό ή Υπαρχηγό των ομάδων Πυρασφαλείας. Ερευνούν για αγνοούμενους ρωτώντας το πλήθος των επισκεπτών αν γνωρίζουν που βρίσκονται οι οικείοι τους.
- Βρίσκονται διαρκώς σε κατάσταση ετοιμότητας.
- Χαρακτηρίζονται από προθυμία εκτέλεσης και πιστή τήρηση των οδηγιών που λαμβάνουν.

Η εκπαίδευση των μελών της Ομάδας Πυροπροστασίας γίνεται από την Πυροσβεστική Υπηρεσία ή/και τον Αρχηγό Ομάδας Πυροπροστασίας. Συμπληρωματικές εκπαιδεύσεις γίνονται (θεωρητικές & πρακτικές) ανά τρίμηνο, σύμφωνα με το αρθ. 5 του ΠΔ 2014 και επί πλέον εκπαιδεύσεις σε θέματα:

- Λήψης όλων των προληπτικών μέσων για αποφυγή ή μείωση κινδύνων εκδήλωσης πυρκαγιάς
- Ασφαλούς εκκένωσης των εγκαταστάσεων
- Περιοδικού ελέγχου των πυροσβεστικών μέσων και των μέτρων ασφάλειας
- χειρισμού των πυροσβεστικών μέσων του κτιρίου
- παροχής Α΄ Βοηθειών σε άτομα

1.3 Προληπτικά μέτρα Πυροπροστασίας

Ο Αρχηγός κατανέμει, ενημερώνει εγγράφως και εκπαιδεύει στα καθήκοντα και τις αρμοδιότητες αρμοδιότητες τα μέλη της ομάδας πυροπροστασίας σε συνεργασία με τον Τεχνικό Ασφαλείας.

Ανάλογα με την μορφή και έκταση του κτιρίου, των εγκαταστάσεων αυτού και των επικίνδυνων σημείων, πρώτων υλών και προϊόντων σε αυτό, υποδεικνύονται από τον Τεχνικό Ασφαλείας πρόσθετες ενέργειες που θα πρέπει η ομάδα πυρασφάλειας να εκτελεί για περιορισμό έκτασης πυρκαγιάς και καταστροφικών συνεπειών της. Συγκεκριμένα:

- Συμβουλεύει την καθαριότητα των χώρων εργασίας σε καθημερινή βάση.
- Συμβουλεύει για την απομάκρυνση εύφλεκτων ή αναφλέξιμων υλικών από τους χώρους εργασίας.
- Συμβουλεύει για την απομάκρυνση αντικειμένων από διαδρόμους διαφυγής στους χώρους εργασίας, αποθήκες, κλιμακοστάσια, εξόδους κινδύνου, κτλ.
- Συμβουλεύει για την διακοπή, κατά τις μη εργάσιμες ώρες, του ηλεκτρικού ρεύματος των χώρων εργασίας, εάν είναι εφικτό κάτι τέτοιο.
- Συμβουλεύει τους υπευθύνους να επιθεωρούν στο τέλος εργασίας τα σημεία εκείνα, στα οποία είναι πιθανόν να εκδηλωθεί πυρκαγιά.
- Συμβουλεύει για την καλή κατάσταση των πυροσβεστικών μέσων. Οι φορητοί πυροσβεστήρες πρέπει να μην μετακινούνται από την θέση τους.

Για την εφαρμογή των παραπάνω είναι αρμόδιοι ο Υπεύθυνος Τήρησης Μέτρων Υ & Α Ε της εγκατάστασης και ο Αρχηγός της Ομάδας Πυρασφάλειας.

1.4 Χρήση πυροσβεστήρα

Οδηγίες χρήσης πυροσβεστήρα

1. Απασφαλίστε τη βαλβίδα του πυροσβεστήρα τραβώντας την περόνη ασφαλείας.



2. Κρατήστε απόσταση 1-3 μέτρων και στοχεύστε την βάση της εστίας.



3. Πιέστε τις δύο λαβές της βαλβίδας του πυροσβεστήρα για να εκτοξεύσετε το υλικό κατάσβεσης.



4. Ανακινήστε τον πυροσβεστήρα ή τον σωλήνα εκτόνωσης, με διακοπτόμενες επαναλαμβανόμενες κινήσεις προς τα δεξιά και αριστερά, παράλληλα με το έδαφος, μέχρι να σβήσετε τελείως τη φωτιά.
5. Αερίσατε τον χώρο

Προσοχή: Οι πυροσβεστήρες CO₂ δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε κλειστό χώρο, λόγω της ασφυξίας που προκαλούν σε ανθρώπους.

Είδη πυροσβεστήρων

Ξηράς κόνεως: Κατάλληλοι για κατάσβεση εύφλεκτων στερεών όπως ξύλα, χαρτί, υφάσματα, πλαστικά, εύφλεκτα υγρά περιλαμβανομένων πετρελαίου, ελαίων, λιπαντικών, χρωμάτων και εύφλεκτων αερίων με παρουσία ηλεκτρικού ρεύματος. Οι πυροσβεστήρες αυτοί δεν είναι κατάλληλοι για πυρκαγιές μετάλλων.

Πυροσβεστήρες Διοξειδίου του άνθρακα (CO₂): Χρησιμοποιούνται σε χώρους με ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές εγκαταστάσεις, πολύτιμα έργα τέχνης, αποθήκες εύφλεκτων, ηλεκτρικούς υποσταθμούς, φούρνους και κλιβάνους. Οι πυροσβεστήρες αυτοί δεν είναι κατάλληλοι για πυρκαγιές μετάλλων. Λόγω της ασφυξίας που προκαλεί δεν ενδείκνυται η χρήση του σε κλειστούς χώρους με ανθρώπους και ζώα.

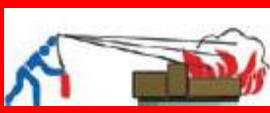
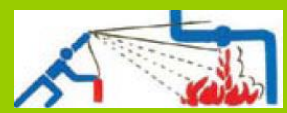
Πυροσβεστήρες νερού: Χρησιμοποιούνται για πυρκαγιές σε ξύλο, χαρτί, υφάσματα και στερεές επιφάνειες. Οι πυροσβεστήρες αυτοί δεν είναι κατάλληλοι για πυρκαγιές σε υγρά καύσιμα υλικά (βενζίνη ή έλαια), ηλεκτρικά και μέταλλα.

Πυροσβεστήρες αφρού: Κατάλληλοι για κατάσβεση εύφλεκτων στερεών, όπως, ξύλα, χαρτί, υφάσματα, πλαστικά και εύφλεκτα υγρά περιλαμβανομένων πετρελαίου, ελαίων, λιπαντικών χρωμάτων. Οι πυροσβεστήρες αυτοί δεν είναι κατάλληλοι για φωτιές σε αέρια, μέταλλα και φωτιές με παρουσία ηλεκτρικού ρεύματος.

Όλοι οι πυροσβεστήρες πρέπει να ελέγχονται τουλάχιστον μία φορά το χρόνο για πληρότητα και λειτουργία από εξουσιοδοτημένο συνεργείο.

Χρήσιμες συμβουλές σχετικά με τη χρήση πυροσβεστήρα

ΟΔΗΓΙΑ	ΛΑΘΟΣ	ΣΩΣΤΟ
Αντιμετωπίστε την πυρκαγιά έχοντας τον αέρα στην πλάτη σας		

Για την κατάσβεση πυρκαγιών στερεών καυσίμων, στοχεύστε την εστία.		
Για την κατάσβεση πυρκαγιών υγρών καυσίμων αρχίστε από τη βάση και μπροστά από αυτή.		
Για την αντιμετώπιση πυρκαγιάς υγρού καυσίμου που διαρρέει, αρχίστε από το σημείο της διαρροής.		
Χρησιμοποιήστε πολλούς πυροσβεστήρες συγχρόνως αντί τον ένα μετά τον άλλο.		
Μην απομακρυνθείτε αμέσως μετά την κατάσβεση, γιατί μπορεί να υπάρξει αναζωπύρωση.		
Αναγομώστε τους πυροσβεστήρες μετά τη χρήση τους.		

2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΕΣΩΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΗΣ

Η Διαδικασία ελέγχου μέσων πυρόσβεσης και η συμπλήρωση του Ειδικού Βιβλίου Ελέγχου των Πυροσβεστικών Μέσων της εγκατάστασης γίνεται από τον αρμόδιο συντήρησης του αντίστοιχου Πυροσβεστικού Μέσου υπό την επίβλεψη της Τεχνικής Υπηρεσίας του κτιρίου.

Ο Τ.Α. έχει πρόσβαση στους ελέγχους αυτούς και πρέπει να λειτουργεί παράλληλα και ανεξάρτητα συμβουλευοντας την Τεχνική Υπηρεσία και τη Διοίκηση της εγκατάστασης.

2.1 Φορητοί πυροσβεστήρες

- Να ελέγχεται η ύπαρξη των Φ.Π. στις αρχικές τους θέσεις. Απαγορεύεται αυστηρά η κάλυψή τους από εξοπλισμό της εγκατάστασης, προσωρινά ή μόνιμα τοποθετημένα αντικείμενα και η μετακίνησή τους από τις αρχικές προβλεπόμενες θέσεις για οποιαδήποτε αιτία χωρίς την έγκριση του Τεχνικού Ασφαλείας.
- Να αναρτώνται σε τοίχους όπως προβλέπονται στην ισχύουσα Νομοθεσία.
- Να ελέγχεται η ύπαρξη σήμανσης της θέσης Φ.Π. (ως Π.Δ. 105/95) για την δυνατότητα άμεσου οπτικού εντοπισμού τους σε περίπτωση ανάγκης απ' όλα τα σημεία του χώρου που καλύπτουν.
- Να καταγράφονται τα αποτελέσματα του ελέγχου στο ειδικό Βιβλίο Πυρασφάλειας, όπου θα αναφέρεται ο χώρος ή τομέας της εγκατάστασης, θέση, είδος Φ.Π., χωρητικότητα αυτών και η ημερομηνία λήξης ισχύος συντήρησής τους).
- Ο έλεγχος αυτός θα γίνεται τακτικά ώστε ένα μήνα πριν τη λήξη ισχύος τους θα πρέπει να υποδεικνύεται η αναγόμωσή τους από τον προμηθευτή.
- Οι παραληφθέντες Φ.Π. για αναγόμωση θα πρέπει να αντικαθίστανται παράλληλα από νέους συντηρημένους με ισχύ ενός έτους.

2.2 Πυροσβεστικές Φωλιές (Π.Φ.)

- Να ελέγχεται η ύπαρξη των Π.Φ. στις αρχικές τους θέσεις. Απαγορεύεται αυστηρά η κάλυψή τους από εξοπλισμό της εγκατάστασης, προσωρινά ή μόνιμα τοποθετημένα αντικείμενα και η μετακίνησή τους από τις αρχικές προβλεπόμενες θέσεις για οποιαδήποτε αιτία χωρίς την έγκριση του Τεχνικού Ασφαλείας.
- Να ελέγχεται η καλή κατάσταση του μεταλλικού κιβωτίου, της κλειδαριάς ασφάλισης της πόρτας του, της εύκαμπτης σωλήνας νερού, του τυμπάνου τύλιξης του σωλήνα, του ταχυσύνδεσμου σωλήνα με την βάνα λήψης από μόνιμο υδροδοτικό δίκτυο νερού, του ακροφύσιου εκτόξευσης δέσμης νερού.
- Η επισήμανση έλλειψης, φθοράς ή βλάβης οιαδήποτε υλικού πρέπει να επιδιορθώνεται άμεσα.
- Να ελέγχεται η ύπαρξη σήμανσης της Π.Φ. (ως ΠΔ 305/95).
- Να καταγράφονται τα αποτελέσματα του ελέγχου σε ειδικό Βιβλίο Πυρασφάλειας όπου θα αναφέρεται ο χώρος, τομέας της εγκατάστασης και η θέση της Π.Φ.
- Ο έλεγχος αυτός θα γίνεται ανά εξάμηνο.

2.3 Πυροσβεστικοί σταθμοί (Π.Σ.)

- Να ελέγχεται η ύπαρξη των Π.Σ. στις αρχικές τους θέσεις. Απαγορεύεται αυστηρά η κάλυψή τους από εξοπλισμό της εγκατάστασης, προσωρινά ή μόνιμα τοποθετημένα αντικείμενα και η μετακίνησή τους από τις αρχικές προβλεπόμενες θέσεις για οποιαδήποτε αιτία χωρίς την έγκριση του Τεχνικού Ασφαλείας ή της Τεχνική Υπηρεσίας.
- Να ελέγχεται η καλή κατάσταση του μεταλλικού κιβωτίου, της κλειδαριάς ασφάλισης της πόρτας του, των περιεχομένων εργαλείων, συσκευών και υλικών εν γένει (λοστός, σκεπάρνι, κράνος, φανός, μπαταρίες, μάσκα προσώπου, αντιπυρική φόρμα, κουβέρτα κ.λ.π.). Ελλείψεις ή φθορές που θα επισημαίνονται να αποκαθίστανται άμεσα.
- Να ελέγχεται η ύπαρξη σήμανσης του Πυροσβεστικού Σταθμού (ως ΠΔ 105/95.)
- Να καταγράφονται τα αποτελέσματα του ελέγχου Βιβλίο Πυρασφάλειας όπου θα αναφέρεται ο χώρος, τομέας της εγκατάστασης, θέση του Π.Σ..
- Ο έλεγχος αυτός θα γίνεται ανά εξάμηνο.

2.4 Πυρανιχνευτές χώρων

- Να ελέγχεται οπτικά η στερέωση των πυρανιχνευτών σε οροφές και κυρίως ψευδοροφές χώρων.
- Να ελέγχεται η λειτουργία των πυρανιχνευτών με την χρήση ειδικού σπρέϋ. Ο έλεγχος πυρανιχνευτών σε χώρους μέσου ή υψηλού κινδύνου εκδήλωσης φωτιάς να γίνεται μία φορά ανά τρίμηνο. Στους λοιπούς χώρους μία φορά το εξάμηνο. Ως χώροι μέσου ή υψηλού κινδύνου νοούνται όλοι οι χώροι των Η/Μ (λεβητοστάσια, αντλιοστάσια, χώροι δεξαμενών καυσίμων, χώροι ιατρικών αερίων, μηχανοστάσια, ηλεκτροστάσια, χώροι Η/Ζ, χώροι ατμογεννητριών, computer rooms, αποθήκες εύφλεκτων ή πτητικών υλικών, εστιατόριο, κυλικεία κ.λ.π.).
- Να καταγράφονται τα αποτελέσματα του ελέγχου στο ειδικό Βιβλίο Πυρασφάλειας όπου θα αναφέρεται ο χώρος, τομέας της εγκατάστασης, κ.λπ. των πυρανιχνευτών.

2.5 Κομβία, ηχητικά και φωτεινά σήματα

- Να ελέγχεται η καλή κατάσταση αυτών. Απαγορεύεται η προσωρινή ή μόνιμη κάλυψή τους με έπιπλα ή άλλα αντικείμενα.
- Απαραίτητη η οπτική τους επαφή από όλα τα σημεία του/των χώρου/ων που καλύπτουν.
- Σπασμένα κομβία θα πρέπει να επιδιορθώνονται άμεσα.
- Να καταγράφονται τα αποτελέσματα του ελέγχου στο ειδικό Βιβλίο Πυρασφάλειας όπου θα αναφέρεται ο χώρος, τομέας της εγκατάστασης κ.λπ.

2.6 Πίνακες ελέγχου συστήματος συναγερμού

- Να ελέγχεται η καλή λειτουργία του συστήματος εφεδρικής πηγής τροφοδότησης του πίνακα (Η/Ζ, συσσωρευτές) σε περίπτωση διακοπής της ΔΕΗ.
- Να ελέγχεται ανά ζώνη η λειτουργία των Πινάκων (εντολή πυρανιχνευτών ή κομβίων – ενεργοποίηση συναγερμού).

- Να ελέγχεται η καλή λειτουργία της γραμμής αυτόματης σύνδεσης πίνακα με τον χώρο κεντρικού ελέγχου της εγκατάστασης στο χώρο της Τεχνικής Υπηρεσίας.
- Ο έλεγχος αυτός θα γίνεται μία φορά ανά τρίμηνο.
- Να καταγράφονται τα αποτελέσματα του ελέγχου στο ειδικό κόκκινο Βιβλίο Πυρασφάλειας, όπου θα αναγράφεται ο χώρος, τομέας της εγκατάστασης.

2.7 Αυτόματα πυροσβεστικά συστήματα

- Να ελέγχεται η πληρότητα των φιαλών πυροσβεστικού υλικού των συστημάτων μέσω των ενδείξεων των μετρητών.
- Να ελέγχεται η καλή κατάσταση των σωλήνων τροφοδοσίας των καταιονιστών με υλικό κατάσβεσης, ως και η στεγανότητα των συνδέσμων τους.
- Να ελέγχεται ο καθαρισμός και απολίπανση επιφανειών των απαγωγών στις εστίες των μαγειρείων και των κυλικείων της εγκατάστασης.
- Να ελέγχονται τα συστήματα ηχητικής – φωτεινής σήμανσης των ειδικών χώρων που καλύπτονται από αυτόματα πυροσβεστικά συστήματα.
- Να καταγράφονται τα αποτελέσματα του ελέγχου στο ειδικό κόκκινο Βιβλίο Πυρασφάλειας όπου θα αναφέρεται ο χώρος και οι τυχόν υποδείξεις.
- Ο έλεγχος αυτός θα γίνεται ανά εξάμηνο.

3. ΔΙΑΝΟΜΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΟΔΗΓΙΑΣ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ – ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΜΑΠ

Σκοπός

Η διανομή της Τεχνικής Οδηγίας (Τ.Ο.) ασφαλούς εργασίας στους εργαζόμενους της εγκατάστασης, η εκπαίδευσή τους επάνω σε αυτή, η διανομή των Μ.Α.Π. και η τεκμηρίωση των διαδικασιών αυτών.

Διανομή Τ.Ο. / Εκπαίδευση προσωπικού

Ο Τεχνικός Ασφαλείας και ο Ιατρός Εργασίας σε συνεργασία με τους Υπεύθυνους των τμημάτων της εγκατάστασης συντάσσουν Τεχνικές Οδηγίες Ασφαλούς Εργασίας.

Στη συνέχεια, ο Τεχνικός Ασφαλείας υποδεικνύει στο Βιβλίο Υποδείξεων τη διανομή της Τεχνικής Οδηγίας από τον «Υπεύθυνο Μέτρων Τήρησης Ασφαλείας» της εγκατάστασης, στους εργαζόμενους στους οποίους απευθύνεται η εκάστοτε Τ.Ο.

Κατά τη διανομή των Τεχνικών Οδηγιών συμπληρώνεται ενυπόγραφα κατάσταση με τα ονοματεπώνυμα των αποδεκτών, η οποία κρατείται στο αρχείο της εγκατάστασης, από την αντίστοιχη Διεύθυνση και ένα αντίγραφο της οποίας παραδίδεται στον Τεχνικό Ασφαλείας.

Στην Τεχνική Οδηγία αλλά και τη χρήση των Μ.Α.Π., θα γίνεται εκπαίδευση των εργαζομένων, όπως προβλέπεται από το Νόμο 3850/2010.

Η διαδικασία που ακολουθείται είναι η εξής:

- Υπόδειξη στο Βιβλίο Υποδείξεων του Τεχνικού Ασφαλείας/ Ιατρού Εργασίας προς τον Υπεύθυνο Μέτρων Τήρησης Ασφάλειας της εταιρείας, για τη συγκέντρωση των εργαζομένων σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο στα πλαίσια της επόμενης επίσκεψης ή εκτάκτως (αν κρίνεται αναγκαίο), για την εκπαίδευσή τους από τον Τεχνικό Ασφαλείας ή τον Ιατρό Εργασίας.
- Κατά την εκπαίδευση του προσωπικού, συμπληρώνεται ενυπόγραφα κατάσταση με τα ονοματεπώνυμα των συμμετεχόντων, η οποία κρατείται στο αρχείο της εγκατάστασης, από την αντίστοιχη Διεύθυνση και ένα αντίγραφο της οποίας παραδίδεται στον Τεχνικό Ασφαλείας.

Χορήγηση Μ.Α.Π.

Η Διοίκηση της εγκατάστασης είναι υπεύθυνη για τη χορήγηση των κατάλληλων Μέσων Ατομικής Προστασίας (Μ.Α.Π.) ανάλογα με το αντικείμενο εργασίας του εκάστοτε εργαζόμενου. Κατά τη διανομή των Μ.Α.Π. συμπληρώνεται ενυπόγραφα κατάσταση με τα ονοματεπώνυμα των αποδεκτών, η οποία κρατείται στο αρχείο από την αντίστοιχη Διεύθυνση (Διεύθυνση Τεχνικής Υπηρεσίας κ.λπ.).

Πίνακας Τεχνικών Οδηγιών

Ακολουθώς, παρατίθεται λίστα ενδεικτικών Τεχνικών Οδηγιών Ασφαλούς Εργασίας, οι οποίες συνιστάται να διανεμηθούν στο προσωπικό ανάλογα με το αντικείμενο της θέσης εργασίας και σύμφωνα με τα αναφερόμενα στη Μελέτη Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου (ΜΕΕΚ).

Οι Τεχνικές Οδηγίες συμπεριλαμβάνονται στο Παράρτημα ΙΙ της ΜΕΕΚ. Επισημαίνεται ότι, η προτεινόμενη λίστα είναι ενδεικτική και όχι δεσμευτική.

Σχετικά έντυπα

- ΕΝΤΥΠΟ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
- ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΜΕΣΩΝ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Τα έντυπα επισυνάπτονται ακολούθως.

ΕΝΤΥΠΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ		
A. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ		
ΤΜΗΜΑ:		
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:		
B. ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ		
A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΥΠΟΓΡΑΦΗ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Γ. ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ		
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ Τ.Α. / Ι.Ε.		ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ /ΣΦΡΑΓΙΔΑ / ΥΠΟΓΡΑΦΗ		ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ /ΣΦΡΑΓΙΔΑ / ΥΠΟΓΡΑΦΗ
ΤΟΠΟΣ: ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:		

ΕΝΤΥΠΟ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ

A. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΤΜΗΜΑ:	
ΔΙΑΝΕΜΗΘΕΙΣΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

B. ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΥΠΟΓΡΑΦΗ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Γ. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ / ΣΦΡΑΓΙΔΑ / ΥΠΟΓΡΑΦΗ	 ΤΟΠΟΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ
---	--

4. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΕΡΓΟΛΑΒΩΝ / ΣΥΝΕΡΓΕΙΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

4.1 Προϋποθέσεις υπεργολάβων

Κάθε εργολάβος/ υπεργολάβος/ συνεργείο εργασιών που εκτελεί εργασίες στους χώρους της εγκατάστασης θα πρέπει να πληροί τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Να διαθέτει **Τεχνικό Ασφαλείας**, η «Ανάθεση Καθηκόντων» του οποίου να έχει γνωστοποιηθεί στο ΚΕΠΕΚ και να φέρει αριθμό Πρωτοκόλλου από αυτό.
2. Να διαθέτει **Μελέτη Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου ή Σχέδιο Ασφαλούς Εργασίας, εγκεκριμένα από την** Τεχνική Υπηρεσία της εγκατάστασης, για τις εργασίες που θα εκτελέσει στους χώρους της εγκατάστασης, ειδικά όταν το έργο που θα εκτελέσει εντός της εγκατάστασης είναι μακράς διάρκειας ή παρουσιάζει επικινδυνότητα (π.χ. εργασίες σε ύψος, συντήρηση Υποσταθμού Μέσης Τάσης, θερμές εργασίες).
3. Να διαθέτει όλα τα **απαραίτητα έγγραφα** για τους εργαζόμενους του, όπως π.χ. άδεια οδήγησης οχήματος, άδεια χειριστή μηχανήματος /κλαρκ, άδεια εκτέλεσης θερμών εργασιών κ.λπ.
4. Να διαθέτει όλα τα **απαραίτητα έγγραφα** για τα Μηχανήματα / Οχήματα που θα χρησιμοποιήσει στο έργο:
 - Άδεια & πινακίδες κυκλοφορίας
 - Τέλη κυκλοφορίας
 - Ασφαλιστήριο συμβόλαιο
 - Βιβλίο συντήρησης
 - Πιστοποιητικό ανυψωτικής ικανότητας σε ισχύ
 - Βεβαιώσεις Ασφαλείας Ικριωμάτων

4.2 Αποδοχή κανόνων ασφαλείας

Πριν την οποιαδήποτε έναρξη εργασιών από το συνεργείο εργασιών, **ο Υπεύθυνος του Εργολάβου πρέπει να υπογράψει βεβαίωση Αποδοχής Κανόνων Ασφαλείας** στην οποία δεσμεύεται γραπτώς ότι θα τηρεί τους Κανόνες Υγείας και Ασφαλείας της εργασίας σύμφωνα με την κείμενη Νομοθεσία.

**ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΑΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΝΟΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΕΡΓΟΛΑΒΟΥ / ΣΥΝΕΡΓΕΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**

Βεβαιώνεται σήμερα, ότι μεταξύ του
..... και του Εργολάβου
....., υπεγράφη η παρακάτω συμφωνία σε
θέματα αποδοχής και τήρησης κανόνων Ασφάλειας και Υγείας της Εργασίας (ΑΥΕ) στο
έργο.....

Συγκεκριμένα ο Εργολάβος :

1. Υποχρεούται στην τήρηση όλων των θεμάτων ΑΥΕ, που προβλέπει η Εθνική Νομοθεσία στο αντικείμενο εργασιών του (και των υποχρεώσεων που προκύπτουν από την Πολική ΑΥΕ της εταιρείας ή τον Κώδικα Δεοντολογίας της στο αντικείμενο αυτό).
2. Είναι αποκλειστικά υπεύθυνος στις υποχρεώσεις έναντι εργαζομένων στις εργασίες αυτές σε θέματα ΑΥΕ.
3. Πριν την έναρξη των εργασιών έχει γνωστοποιήσει στην Εταιρεία τον Τεχνικό Ασφαλείας του.
4. Προμηθεύει με τα απαραίτητα Μέσα Ατομικής Προστασίας (Μ.Α.Π.) για κάθε εργασία το προσωπικό του, διαθέτει έγγραφη απόδειξη εκπαίδευσης του προσωπικού στη χρήση των ΜΑΠ και την παρακολουθεί την εφαρμογή τους.
5. Γνωστοποιεί στους εργαζόμενους του, πριν την έναρξη εργασιών τους κανόνες, γενικούς και ειδικούς, Υγείας και Ασφάλειας του Έργου, τους καταγεγραμμένους κινδύνους στην Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου και τα μέτρα αποτροπής τους.
6. Οφείλει να εκπαιδεύει τους εργαζόμενους του και να διανέμει τεχνικές οδηγίες ασφαλούς εργασίας για τους κινδύνους και τις διάφορες εργασίες που λαμβάνουν χώρα στο έργο.
7. Τηρεί όλα τα απαραίτητα μέτρα για την ασφάλεια όλων των εργαζομένων και τρίτων σε χώρους που εκτελεί τις εργασίες.

Αθήνα,

.....

Για την Επιχείρηση

.....

Για τον Εργολάβο

.....

5. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

Ο Οδηγός Συστήματος Διαχείρισης Εργατικών Ατυχημάτων αποσκοπεί στην οργάνωση των εταιριών και τη συστηματική διαχείριση ενδεχόμενων ατυχημάτων σε εργαζόμενους. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται:

- Η διασφάλιση της επιχείρησης έναντι άμεσων ή και μελλοντικών εμπλοκών, νομικής φύσεως, εμπλοκών με υπηρεσίες, φορείς κ.λπ.
- Η εφαρμογή των διατάξεων του Ν. 3850/2010, αρθ. 43, §2α, 2β, 2γ.
- Η καταγραφή των συμβάντων, με συγκέντρωση των απαραίτητων στοιχείων για ενημέρωση του νομικού τμήματος της επιχείρησης και των ελεγκτικών οργάνων του υπουργείου Εργασίας.
- Η διερεύνηση των αιτιών, η επεξεργασία αυτών και η υποβολή προτάσεων για τη μείωση των εργατικών ατυχημάτων στο εργασιακό περιβάλλον.

Χρησιμότητα

Η διαδικασία που θα περιγραφεί διεξοδικά παρακάτω, εφαρμόζεται στην περίπτωση ατυχήματος στους εργαζομένους της εταιρίας που προκαλείται κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας αλλά και κατά τη μετάβασή τους στην εργασία τους, μία ώρα πριν και μία ώρα μετά. Περιλαμβάνει τη βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν για την παροχή Α' βοηθειών, αναφοράς και διερεύνησης του ατυχήματος.

Διασφαλίζεται ότι όλα τα ατυχήματα θα αναφέρονται έγκαιρα και με σωστό τρόπο, καθώς και θα διερευνώνται αποτελεσματικά, ώστε να προκύπτουν τα πραγματικά αίτια που τα προκάλεσαν, υλοποιώντας τις ανάλογες δέσμες μέτρων για να μην επαναληφθούν.

Προσδιορίζονται οι απαιτούμενες ενέργειες σύμφωνα με το νομικό πλαίσιο υποχρεώσεων της εταιρίας για την αναγγελία, δήλωση και βεβαίωση κάθε είδους ατυχημάτων.

Ενημερώνεται η Διεύθυνση της εταιρίας σχετικά με τα ατυχήματα και τη μείωση ή εξάλειψη των ατυχημάτων, μέσω λεπτομερούς μελέτης.

Επεξήγηση Ορισμών

Ατύχημα	Κάθε βίαιο συμβάν κατά τη διάρκεια της εργασίας ή προερχόμενο από αυτήν, και η επαγγελματική ασθένεια, που έχει σαν αποτέλεσμα τον τραυματισμό ή την ασθένεια των ατόμων. Ατύχημα σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία θεωρείται και το βίαιο συμβάν που πραγματοποιείται κατά τη μετάβαση προς /από το χώρο εργασίας από / προς την οικία (Εγκύκλιος ΙΚΑ 45/2010).
Τα ατυχήματα ανάλογα με τη σοβαρότητά τους κατατάσσονται στις εξής κατηγορίες:	
▪ Ατύχημα που δεν προκαλεί απουσία από την εργασία, παρά μόνο την παροχή Α' βοηθειών στην επιχείρηση – <i>Ελαφρύ Ατύχημα</i> ▪ Ατύχημα που προκαλεί απουσία από την εργασία από 1 ημέρα έως 3 ημέρες – <i>Ελαφρύ Ατύχημα</i> ▪ Ατύχημα που προκαλεί απουσία από την εργασία πέραν των 3 ημερών – <i>Σοβαρό Ατύχημα</i> ▪ Ατύχημα που προκαλεί καθολικά τραύματα, ακρωτηριασμό, θάνατο – <i>Πολύ Σοβαρό</i>	

– Θανατηφόρο Ατύχημα

- Συμβάν που δεν προκάλεσε τραυματισμό αλλά που θα μπορούσε να προκαλέσει (π.χ. πτώση φορτίου, πρόσκρουση μηχανήματος λόγω ελαττωματικών φρένων) – Παρ' ολίγον Ατύχημα

Τα ατυχήματα ανάλογα με τον **τόπο του ατυχήματος** κατατάσσονται στις εξής κατηγορίες:

- **Ατυχήματα στο χώρο εργασίας.**
- **Ατυχήματα έξω από την περίφραξη της εταιρίας,** κατά τη μετάβαση προς / από οικία από / προς χώρο εργασίας. Σ' αυτά περιλαμβάνονται και τα τροχαία ατυχήματα.

ΕΝΝΟΙΑ	ΟΡΙΣΜΟΣ
Επικίνδυνες Καταστάσεις	Είναι τα συμβάντα τα οποία έχουν σαν αποτέλεσμα εργατικά ατυχήματα, επαγγελματικές ασθένειες, ατυχήματα, επισκεπτών, τρίτων, βλάβη περιουσίας, μηχανικού εξοπλισμού ή υλικών, μόλυνση του περιβάλλοντος.
Εργαζόμενος	Προσωπικό της εταιρίας.
Αρχές	Κέντρο Πρόληψης Επαγγελματικού Κινδύνου (ΚΕΠΕΚ), Ασφαλιστικός φορέας, Αστυνομία (Αστυνομικό Τμήμα της περιοχής)
Αναφερόμενο Ατύχημα	Όλα τα εργατικά ατυχήματα και επαγγελματικές ασθένειες εργαζομένων από την εργασία, καθώς και όλα τα τροχαία ατυχήματα, όπως ορίζονται παραπάνω, αναφέρονται στις Αρχές και διερευνώνται διεξοδικά. Δεν απαιτείται αναφορά μόνο παρ' ολίγον ατυχημάτων, τα οποία θα πρέπει να διερευνηθούν από την επιχείρηση.
Χρόνος Αναγγελίας Ατυχήματος	Μέγιστος απαιτούμενος χρόνος αναγγελίας του ατυχήματος 24 ώρες απ' τη στιγμή που συνέβη. Στην περίπτωση που η επιχείρηση δεν έχει ενημερωθεί έγκαιρα, π.χ. αν το ατύχημα συνέβη εκτός αυτής, η αναγγελία να γίνεται αμέσως μόλις ενημερωθεί η επιχείρηση (βλ. Εγκύκλιο ΙΚΑ 45/2010).
Κίνδυνος	Οποιαδήποτε ενέργεια, λειτουργία, χαρακτηριστικό εξοπλισμού και υλικού, που μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη σχετικά με τραυματισμό, παθολογική ασθένεια, υλικές ζημιές, βλάβες στο εργασιακό περιβάλλον ή συνδυασμό των παραπάνω.
Α.Υ.Ε.	Ασφάλεια και Υγείας της Εργασίας.
ΚΕΠΕΚ	Κέντρο Πρόληψης Επαγγελματικού Κινδύνου. Υπηρεσία του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων.
Ε.Υ.Α.Ε.	Επιτροπή Εργαζομένων της επιχείρησης για θέματα Υγείας & Ασφάλειας
Διερεύνηση Ατυχήματος	Μελέτη του τρόπου, των αιτιών ατυχήματος, της σοβαρότητας αυτού, των επιπτώσεών του ως και των μεθόδων για αποφυγή επανάληψής του.
Τ.Α.	Τεχνικός Ασφαλείας.
Ι.Ε.	Ιατρός Εργασίας
ΕΞΥΠΠ	Εταιρία Εξωτερικών Υπηρεσιών Πρόληψης, Υγείας και Ασφάλειας.

Η Διεύθυνση Προσωπικού ή ο Εργοδότης, ευθύνεται για την δήλωση του Ατυχήματος στην Αστυνομία (Α/Τ), το ΚΕΠΕΚ και τον Ασφαλιστικό φορέα.

Ο Τ.Α. και ο Ι.Ε., είναι υπεύθυνοι για την διερεύνηση των ατυχημάτων κι έχουν την υποχρέωση να υποδεικνύουν μέτρα για την αποτροπή επανάληψης παρόμοιων ατυχημάτων.

Οι εργαζόμενοι: Θα αναφέρουν στον άμεσο προϊστάμενό τους, αμέσως, κάθε επικίνδυνη κατάσταση ή παρ' ολίγον ατύχημα που θα εντοπίζουν. Σε περίπτωση τραυματισμού τους ή συναδέλφου τους, επιζητούν άμεση βοήθεια καλώντας τον προϊστάμενό τους.

Οι Προϊστάμενοι τμήματος:

- i. Πάνε αμέσως στο χώρο του ατυχήματος και διασφαλίζουν ότι εφ' όσον υπάρχει τραυματισμός έχει κληθεί ασθενοφόρο. Πρώτο μέλημά τους είναι ο τραυματισμένος συνάδελφος. Σε πολύ ελαφρύ ατύχημα παρέχουν τις Α' βοήθειες μέχρι να φτάσει ασθενοφόρο, ή τις παρέχουν κατάλληλα εκπαιδευμένα άτομα στην επιχείρηση.
- ii. Σε περίπτωση πολύ σοβαρού – θανατηφόρου ατυχήματος, διασφαλίζουν ότι η περιοχή μένει ως έχει, τοποθετείται κορδέλα ή ταινία στον τόπο ατυχήματος και ενημερώνεται αμέσως ο Υπεύθυνος της επιχείρησης, ο Τ.Α. και ο Ι.Ε.
- iii. Προσπαθούν να μαζέψουν όσο δυνατόν περισσότερα στοιχεία, μαρτυρίες κ.λ.π, που θα βοηθήσουν στην πιο αποτελεσματική διερεύνηση των συμβάντων.

Ο Υπεύθυνος Επιχείρησης:

- i. Συμπληρώνει την αναφορά – έντυπο για να την υπογράψει ο Διευθυντής Επιχείρησης (μέσα σε 24 ώρες).
- ii. Φροντίζει για την αναγγελία του ατυχήματος:
 - στις αρμόδιες Επιθεωρήσεις Εργασίας μέσω του **sepenet.gr**, εντός 24 ωρών, επισυνάπτοντας (προαιρετικά) την αναφορά – έντυπο στην σχετική ηλεκτρονική φόρμα.
 - στις πλησιέστερες αστυνομικές αρχές και
 - στις αρμόδιες υπηρεσίες του ασφαλιστικού οργανισμού στον οποίο υπάγεται ο εργαζόμενος.
- iii. Φροντίζει για την αναγγελία του ατυχήματος αλλά και με φαξ ή άλλο τρόπο στο ΙΚΑ και στο αστυνομικό τμήμα της περιοχής.
- iv. Ενημερώνει άμεσα, τον Τ.Α. και τον Ι.Ε.
- v. Διασφαλίζει ότι σε περίπτωση πολύ σοβαρού ή θανατηφόρου ατυχήματος, τηρούνται αμετάβλητα όλα τα στοιχεία που δύνανται να χρησιμεύσουν για εξακρίβωση των αιτιών του ατυχήματος και ενημερώνονται τηλεφωνικά η Αστυνομία, το ΚΕΠΕΚ, η ΕΞΥΠΠ και η Νομική Υπηρεσία της εταιρίας.
- vi. Παρέχει οποιαδήποτε βοήθεια του ζητηθεί από τις αρχές για τη διερεύνηση των ατυχημάτων.

- vii. Επιμελείται την τήρηση των καθηκόντων και των υποχρεώσεων των προϊσταμένων και υπευθύνων τμημάτων όπως αναφέρονται παραπάνω.
- viii. Λαμβάνει γνώση έγγραφα των αναφορών ατυχημάτων του Τ.Α. και Ι.Ε. Ενημερώνεται για τα πορίσματα των διερευνήσεων των ατυχημάτων και δίνει τις δέουσες εντολές συμμόρφωσης στο προσωπικό.

Ο Τεχνικός Ασφαλείας και ο Ιατρός Εργασίας:

- i. Πάνε στο χώρο του ατυχήματος και προσπαθούν να συγκεντρώσουν όσο δυνατόν περισσότερα στοιχεία που θα χρησιμοποιηθούν στη διερεύνηση του ατυχήματος. Σε περίπτωση, βέβαια, τραυματισμού πρώτο μέλημα είναι η παροχή βοήθειας.
- ii. Διερευνούν τις αιτίες όλων των ατυχημάτων, επικίνδυνων καταστάσεων, παρ' ολίγον ατυχημάτων.
- iii. Ενημερώνουν το βιβλίο ατυχημάτων σε συνεργασία με τον Υπεύθυνο της Επιχείρησης.
- iv. Συντάσσουν «Έκθεση Διερεύνησης Ατυχήματος» για χρήση από την εταιρεία προς κάθε ενδιαφερόμενο φορέα. Η Έκθεση περιλαμβάνει:
 - Περιγραφή εργασίας παθόντα στο ατύχημα με χρησιμοποιούμενο εξοπλισμό.
 - Αναλυτική περιγραφή ατυχήματος, στοιχεία, πληροφορίες, μαρτυρίες παθόντα και μαρτύρων, φωτογραφίες, σχεδιαγράμματα, μέσα ασφάλειας σε χρήση.
 - Ανάλυση αιτιών ατυχήματος και προτάσεις πρόληψης παρόμοιων ατυχημάτων.

Η Διεύθυνση Προσωπικού:

- i. Αποστέλλει τις υπογεγραμμένες από το Διευθυντή της εταιρίας αναφορές –έντυπα στις αρμόδιες αρχές.
- ii. Ετοιμάζει τα στοιχεία για τα στατιστικά των ατυχημάτων που θα ζητηθούν από τον Τ.Α. μια φορά το έτος.

Έντυπα – Βιβλία

- **Έντυπο Νο 1 – ΈΝΤΥΠΟ ΑΝΑΓΕΛΙΑΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΚΕΠΕΚ, ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ, ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΦΟΡΕΑ**
- **ΒΙΒΛΙΟ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ** – Στην επιχείρηση τηρείται Βιβλίο Ατυχημάτων όπου αναγράφονται από τον Τ.Α και τον Ι.Ε. τα ατυχήματα που συνέβησαν, υποδείξεις κ.λπ. Στα αναγραφόμενα υπογράφει ότι έλαβε γνώση ο Υπεύθυνος Επιχείρησης.
- **ΕΚΘΕΣΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ**- Στην Έκθεση περιλαμβάνονται κατ' ελάχιστον: τρόποι οργάνωσης της εργασίας, περιγραφή εξοπλισμού και δραστηριότητας, περιγραφή ατυχήματος και ανάλυση γεγονότων, καταγραφή μαρτυριών, ανάλυση αιτιών ατυχήματος και προτάσεις αποφυγής παρόμοιου ατυχήματος.

ΣΧΕΤΙΚΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑ / ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ	ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ
ΝΟΜΟΣ 3850/2010	- Αναγγελία εργατικού ατυχήματος (αρθ. 43, §2α) - Βιβλίο ατυχημάτων (αρθ. 43, §2β) - Κατάλογος ατυχημάτων τα οποία είχαν ως αποτέλεσμα την άδεια από την εργασία άνω των 3 ημερών (αρθ. 43, §2γ)
ΝΟΜΟΣ 1104/1972	- Ατυχήματα σε ταχύρυθμης εκπαίδευσης και πρακτικής άσκησης άτομα, χρήζουν του ίδιου χειρισμού ως Ν/3850. αρθ. 43
ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ ΙΚΑ 45/24.06.2010	- Έννοια εργατικού ατυχήματος. - Τα μη χαρακτηριζόμενα ως εργατικά ατυχήματα. - Δήλωση εργατικού ατυχήματος - Έρευνα ατυχήματος. - Επαγγελματική Ασθένεια.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Οδηγίες & Μέτρα προστασίας και πρόληψης από κορωνοϊό SARS – Cov - 2

Περιεχόμενα

1.	Εισαγωγή.....	2
2.	Γενικές Υποχρεώσεις Εργοδότη	3
3.	Οργανωτικά μέτρα πρόληψης & προστασίας.....	4
4.	Ατομικά μέτρα προστασίας και κανόνες καλής συμπεριφοράς σε εργασιακούς χώρους	5
5.	Περιβαλλοντικά μέτρα	6
6.	Γενικές οδηγίες για τον καθαρισμό και την απολύμανση των εργασιακών χώρων	8
7.	Οδηγίες προς εργαζομένους.....	8
8.	Προστασία ευπαθών Ομάδων	9

Συνημμένα:

Έντυπο αυτοαξιολόγησης επιχείρησης

Σχέδιο Διαχείρισης περιστατικού εντός εργασίας

Σχέδιο Διαχείρισης περιστατικού εκτός εργασίας

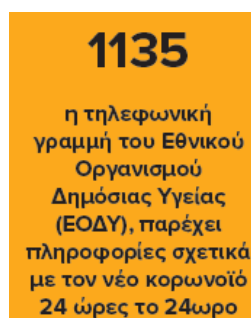
1. Εισαγωγή

Οι κατευθυντήριες οδηγίες βασίζονται σε αντίστοιχες οδηγίες και συστάσεις του **Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (Ε.Ο.Δ.Υ.)**, της **Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας (ΓΓΠΠ)** και του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ)**, καθώς και τις προβλέψεις της **εθνικής και κοινοτικής νομοθεσίας** για την υγεία και ασφάλεια στην εργασία.

Ο **σκοπός αυτών των οδηγιών** είναι η ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των προτεινόμενων από τον ΕΟΔΥ μέτρων για την αντιμετώπιση και τον περιορισμό περιπτώσεων λοίμωξης από το νέο κορωνοϊό-2019 SARS-CoV-2 σε εργασιακούς χώρους εν γένει, με την επιφύλαξη ειδικότερων προβλέψεων για συγκεκριμένα περιβάλλοντα εργασίας (π.χ. νοσοκομεία).

Σχετικοί σύνδεσμοι

1. eody.gov.gr
2. ypakp.gr
3. sepenet.gr
4. www.elinyae.gr
5. www.civilprotection.gr/el
6. www.who.int



Κίνδυνοι μετάδοσης και λοίμωξης από τον κορωνοϊό Covid -19 σε εργασιακούς χώρους

Στους εργασιακούς χώρους εντοπίζονται οι κίνδυνοι μετάδοσης του ιού:

- Από εργαζόμενο σε εργαζόμενο μέσω του αναπνευστικού με σταγονίδια από το φτέρνισμα, τον βήχα ή την εκπνοή
- Από επαφή εργαζομένου με μολυσμένες επιφάνειες ή μολυσμένα αντικείμενα ή εξοπλισμό εργασίας
- Από εισπνοή μολυσμένου εσωτερικού αέρα στο χώρο εργασίας
- Από επαφή με μολυσμένα απορρίμματα
- Από επαφή με πελάτες ή επαφή με τρίτους που μεταφέρουν το ιό
- Από την πρόσβαση εργαζομένων στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς και τη μετακίνησή τους με αυτά
- Από την εισπνοή περιβαλλοντικού αέρα κατά τις εξωτερικές μετακινήσεις

Σοβαρότητα του κινδύνου της λοίμωξης: Οι περισσότεροι ασθενείς εμφανίζουν ήπια νόσο. Σε περίπτωση βαρύτερης νόσου, ο ασθενής μπορεί να εμφανίσει σοβαρή πνευμονία και να χρειαστεί νοσηλεία σε νοσοκομείο. Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο.

Η διάδοση του κορωνοϊού στην κοινότητα-εργασιακούς χώρους και ο περιορισμός των κρουσμάτων και της επιδημίας αποτελεί πρωτίστως θέμα Δημόσιας Υγείας. Συνεπώς, η διαχείριση των προληπτικών μέτρων πρέπει, σε κάθε περίπτωση, να ακολουθεί τις συστάσεις που εκδίδει ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (Ε.Ο.Δ.Υ.) και οι αρμόδιοι φορείς και Υπουργεία.

Οδηγίες για τον εργοδότη

Σύμφωνα με τον **Νόμο 3850/2010**, η νομοθεσία για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία εφαρμόζεται στη χώρα μας, εφόσον δεν ορίζεται αλλιώς, σε όλες τις επιχειρήσεις, εγκαταστάσεις, εκμεταλλεύσεις και εργασίες του ιδιωτικού και του δημόσιου τομέα (καθώς και τα ν.π.δ.δ. και τους Ο.Τ.Α.) και **για κάθε εργαζόμενο που απασχολείται από τον εργοδότη με οποιαδήποτε σχέση εργασίας, περιλαμβανομένων των ασκούμενων και μαθητευόμενων.**

Βασικός πυλώνας του παραπάνω θεσμικού πλαισίου είναι η νομική έννοια της αποκλειστικής ευθύνης του εργοδότη, ο οποίος υποχρεούται να εξασφαλίζει την ασφάλεια και την υγεία των εργαζομένων ως προς όλες τις πτυχές της εργασίας, να λαμβάνει μέτρα που να εξασφαλίζουν την υγεία και ασφάλεια των τρίτων (άρθρ.42, παρ.1. Ν. 3850/2010) από κάθε κίνδυνο που μπορεί να απειλήσει την υγεία τους και να χρησιμοποιεί τις υπηρεσίες τεχνικού ασφαλείας και (όπου προβλέπεται) ιατρού εργασίας.

Επιπλέον, των άνω αναφερομένων, **το ΠΔ 102/2020, κατατάσσει τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 στην Ομάδα 3 των βιολογικών παραγόντων και ορίζει τα μέτρα προστασίας που πρέπει να ληφθούν για την προστασία των εργαζομένων.**

Πιο αναλυτικά για τον περιορισμό μετάδοσης του ιού αλλά και την προστασία εργαζομένων και τρίτων στους χώρους εργασίας προτείνονται τα ακόλουθα οργανωτικά, ατομικά και περιβαλλοντικά μέτρα.

2. Γενικές Υποχρεώσεις Εργοδότη

Σύμφωνα με τα παραπάνω, για την προστασία των εργαζομένων από τον κορωνοϊό ο εργοδότης οφείλει να:

1. Λαμβάνει όλα τα απαιτούμενα μέτρα προστασίας και πρόληψης, βάσει της ισχύουσας νομοθεσίας για την Υγεία & την Ασφάλεια της Εργασίας και των ειδικότερων οδηγιών του ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΕΟΔΥ, eody.gov.gr), Υπ. Εργασίας – ΣΕΠΕ, Υπουργείου Υγείας, όπως αυτά εξειδικεύονται από τον Ιατρό Εργασίας και τον Τεχνικό Ασφαλείας.
2. **Ενημερώνει και να εκπαιδεύει τους εργαζομένους για τον κίνδυνο λοίμωξης από τον κορωνοϊό και τα μέτρα πρόληψης και προστασίας**, βάσει και των οδηγιών του ΕΟΔΥ.
3. **Προβαίνει σε διαβούλευση** με τους εργαζόμενους και ενθάρρυνση για υποβολή σχετικών προτάσεων.
4. **Λαμβάνει μέτρα περιβαλλοντικής και ατομικής υγιεινής**, όπως είναι ο τακτικός αερισμός των χώρων εργασίας, η συντήρηση των συστημάτων εξαερισμού - κλιματισμού και ο καθαρισμός επιφανειών, συσκευών κ.λπ. μέτρα σύμφωνα και με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.
5. **Χορηγεί τα κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας (Μ.Α.Π.), να εκπαιδεύει το προσωπικό για την ορθή χρήση και απόρριψη αυτών και να επιβλέπει την ορθή χρήση των Μέσων Ατομικής Προστασίας** από το σύνολο του προσωπικού.

Επιπλέον, ο εργοδότης οφείλει να:

6. **Παρέχει τα απαραίτητα υλικά για το πλύσιμο** των χεριών, όπως σαπούνι και χειροπετσέτες μιας χρήσης, όπου είναι διαθέσιμοι νιπτήρες ή αλκοολούχο αντισηπτικό σε κοινόχρηστους χώρους, όπως είναι οι αίθουσες αναμονής, οι διάδρομοι και οι χώροι ανάπαυσης.
7. **Μεριμνά για την τακτική απολύμανση** με αντισηπτικό διάλυμα των επιφανειών στο χώρο εργασίας (π.χ. γραφεία ή τραπέζια) ή αντικειμένων (π.χ. πόμολα, τηλέφωνα, πληκτρολόγια, επιφάνειες στα ασανσέρ, κλπ), με τα οποία έρχονται σε συχνή επαφή οι εργαζόμενοι ή το κοινό.
8. **Μεριμνά για την εξασφάλιση και διατήρηση επαρκούς αερισμού** των χώρων εργασίας με φυσική ή τεχνητή κυκλοφορία καθαρού αέρα.
9. **Ενημερώνει** για τα πιο πρόσφατα δεδομένα σχετικά με τα μέτρα πρόληψης σε συνεργασία με τον Ιατρό Εργασίας, στις επιχειρήσεις όπου απασχολείται, και να συμβουλευεται το σχετικό ενημερωτικό υλικό που είναι διαθέσιμο από τον ΕΟΔΥ, επισημαίνοντας την ανάγκη τήρησης των μέτρων ατομικής υγιεινής.
10. Λαμβάνει όλα τα αναγκαία και προβλεπόμενα οργανωτικά μέτρα, ώστε να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός τηρουμένης της προβλεπόμενης απόστασης μεταξύ των παρευρισκόμενων για να εξασφαλίζονται οι εργαζόμενοι και οι τρίτοι που τυχόν παρευρίσκονται στους χώρους εργασίας και σε κοινόχρηστους χώρους.
11. Εφαρμόζει τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και του Υπουργείου Υγείας για τους εργαζομένους που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες με σχετική γνωμάτευση από τον Ιατρό Εργασίας (εφόσον υπάρχει) και του θεράποντα Ιατρού.
12. **Τηρεί συμπληρωμένο το έντυπο αυτοαξιολόγησης της επιχείρησης, το οποίο επισυνάπτεται.**

3. Οργανωτικά μέτρα πρόληψης & προστασίας

Για τον περιορισμό του συνωστισμού και των συναθροίσεων μεταξύ των εργαζομένων, αλλά και μεταξύ εργαζομένων και τρίτων, συστήνονται μέτρα τα οποία ευνοούν την ελαχιστοποίηση των επαφών, όπως:

Πιο συγκεκριμένα,

1. Να εξετάζεται η εισαγωγή, σύμφωνα με την υφιστάμενη νομοθεσία, τρόπων οργάνωσης του χρόνου εργασίας με σκοπό τη σταδιακή προσέλευση στους χώρους εργασίας, για την αποφυγή συνωστισμού στους χώρους εργασίας, αλλά και στα μέσα μαζικής μεταφοράς.
2. Να εξετάζεται η εισαγωγή, σύμφωνα με τη υφιστάμενη νομοθεσία, σχημάτων εξ' αποστάσεως παροχής εργασίας, στο βαθμό βέβαια που αυτό είναι οργανωτικά και τεχνικά εφικτό (π.χ. με χρήση τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνιών, κ.λπ.).
3. Να ακολουθούνται οι συστάσεις του ιατρού εργασίας και του τεχνικού ασφαλείας, σχετικά με ενδεχόμενες αλλαγές της χωροταξικής θέσης των εργαζομένων ή και του αντικειμένου εργασίας, όπου είναι εφικτό, ιδίως δε για άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ.
4. Να αποφεύγονται οι κάθε μορφής εκδηλώσεις και συγκεντρώσεις με επισκέπτες από το εξωτερικό.
5. Να εξεταστεί η δυνατότητα χρονικής μετάθεσης των προγραμματισμένων ταξιδιών στο εξωτερικό.

6. Να μετατεθούν μελλοντικά όλες οι προγραμματισμένες δραστηριότητες που συνεπάζονται συναθροίσεις ατόμων (σεμινάρια, ημερίδες, συμπόσια κ.λπ.).
7. Να αποφεύγεται ο συνωστισμός και οι συνεργασίες να πραγματοποιούνται με άλλο τρόπο (τηλεφωνική επικοινωνία, e-mail, τηλεδιάσκεψη κ.λπ. εφόσον είναι εφικτό).
8. Να ρυθμιστεί η πρόσβαση σε κοινόχρηστους χώρους όπως αποδυτήρια, λουτρά, χώροι εστίασης εντός της επιχείρησης, κ.λπ., με στόχο τη μείωση της πυκνότητας συγκέντρωσης ατόμων στον ίδιο χώρο και την τήρηση του κριτηρίου της ασφαλούς απόστασης.
9. Να υπάρχει σήμανση για χρήση του ανελκυστήρα από 1 μόνο άτομο κάθε φορά.
10. Να γίνονται συνεχείς ενημερώσεις του προσωπικού για τα μέτρα προστασίας από τον κορωνοϊό μέσω προβολών ή αναρτήσεων ενημερωτικών εντύπων σε διάφορους χώρους κοινόχρηστους της επιχείρησης.
11. Να γίνεται διανομή και χρήση масκών μιας χρήσης από το σύνολο του προσωπικού.
12. Να γίνεται έλεγχος εισερχομένων με θερμομέτρηση στην είσοδο της εγκατάστασης.
13. Να ρυθμιστούν οι θέσεις εργασίας, περίπου 1 ανά 10 τ.μ. και να τηρούνται οι αποστάσεις ασφαλείας του 1,5μ.
14. Να υπάρχει Σχέδιο διαχείρισης κρίσης επιβεβαιωμένου κρούσματος. Το Σχέδιο περιλαμβάνει μεταξύ άλλων, την απολύμανση των χώρων, την ιχνηλάτηση στενών επαφών στο χώρο εργασίας και τη διεξαγωγή προληπτικών μοριακών τεστ στο σύνολο των στενών επαφών του επιβεβαιωμένου κρούσματος με δαπάνες της επιχείρησης.
15. Ο εργοδότης να εξασφαλίζει σε κάθε εργαζόμενο κατάλληλη και επαρκή εκπαίδευση γύρω από τα μέτρα προστασίας από τον Covid-19, ιδίως υπό μορφή πληροφοριών και οδηγιών. Η εκπαίδευση επαναλαμβάνεται τακτικά και εκτάκτως μετά από επιβεβαιωμένο κρούσμα (Ν.3850/2010 (άρθρο 48), ΠΔ 102/2020 (άρθ. 9 & 10)).
16. Να καταρτιστεί Σχέδιο Διαχείρισης ύποπτου κρούσματος.
17. Να τηρείται κατάλογος των εργαζομένων που αναγνωρίστηκαν ως επιβεβαιωμένα κρούσματα και των στενών επαφών αυτών. Ο κατάλογος να φυλάσσεται από την επιχείρηση τηρώντας το Ιατρικό απόρρητο και σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 11 του ΠΔ 102/2020.
18. Να διενεργούνται προληπτικά τεστ (rapid ή μοριακά) σε εργαζομένους της επιχείρησης.

4. Ατομικά μέτρα προστασίας και κανόνες καλής συμπεριφοράς σε εργασιακούς χώρους

Θεωρείται απαραίτητο ο εργοδότης να λάβει μέτρα για την εφαρμογή ορθών πρακτικών ατομικής υγιεινής, τόσο των εργαζομένων όσο και των τρίτων στο χώρο εργασίας, όπως:

1. Αποφυγή των επαφών με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού, χωρίς τη λήψη κατάλληλων μέτρων προφύλαξης.
2. Προτροπή και επίβλεψη της συμμόρφωσης των εργαζομένων και των τρίτων για την εφαρμογή ορθών πρακτικών ατομικής υγιεινής (χέρια, αναπνευστικές εκκρίσεις, κ.λπ.) παρέχοντας επίσης τα κατάλληλα μέσα καθαρισμού και απολύμανσης, όπως επίσης και σακούλες απορριμμάτων.

3. Παροχή αντισηπτικών διαλυμάτων (σε μορφή υγρού, αφρού, γέλης, εμποτισμένα μαντηλάκια) στους εργαζομένους και τοποθέτηση κατάλληλων μηχανισμών για αντισηψία των χεριών στις εξόδους/εισόδους και στους κοινόχρηστους χώρους της επιχείρησης, με έμφαση στις περιπτώσεις που οι εργαζόμενοι έρχονται σε επαφή με το ευρύ κοινό
4. Αποφυγή κατανάλωσης κάθε είδους τροφής στους εργασιακούς χώρους, εκτός των χώρων εστίασης.
5. Διάθεση και τοποθέτηση κάδων με ποδοκίνητο καπάκι και σακούλα απορριμμάτων, όπου απορρίπτονται τα ΜΑΠ μιας χρήσης, καθώς και τα μαντηλάκια, οι χειροπετσέτες ή άλλα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν για την απολύμανση επιφανειών ή αντικειμένων στο χώρο εργασίας.
6. Παροχή των κατάλληλων ατομικών μέσων προστασίας μιας χρήσης (ΜΑΠ). Επισημαίνεται η ευθύνη του εργοδότη για την εκπαίδευση των εργαζομένων για την ασφαλή χρήση και την επίβλεψη χρήσης των ΜΑΠ.
7. Ενημέρωση των εργαζομένων για:
 - Τακτικό και συχνό πλύσιμο χεριών (π.χ. ανά 1 h) και ενδιάμεση χρήση αντισηπτικού.
 - Πλύσιμο χεριών πριν το φαγητό και πριν το κάπνισμα και μετά από επαφή με αντικείμενα (π.χ. χρήματα, έγγραφα πελατών) ή παραλαβή έντυπης αλληλογραφίας ή δεμάτων.
 - Αποφυγή επαφής χεριών σε πρόσωπο (μάτια, στόμα, μύτη).
 - Αποφυγή χειραψιών, εναγκαλισμών, σωματικής επαφής. Τήρηση της απαραίτητης κοινωνικής απόστασης του 1,5m.
 - Κάλυψη στόματος με αγκώνα ή με χαρτομάντηλο σε περίπτωση βήχα ή φτερνίσματος.

5. Περιβαλλοντικά μέτρα

Τα περιβαλλοντικά μέτρα ελέγχου της διασποράς του ιού περιλαμβάνουν:

1. Τον επαρκή αερισμό των εργασιακών χώρων και την τακτική συντήρηση των συστημάτων εξαερισμού - κλιματισμού
2. Τον συστηματικό καθαρισμό των χώρων και των επιφανειών εργασίας, του εξοπλισμού εργασίας καθώς και των εργαλείων, συσκευών και αντικειμένων που χρησιμοποιούνται (πόμολα, τηλεχειριστήρια, διακόπτες, τηλέφωνα, πληκτρολόγια κ.λπ.)
3. Τον συστηματικό καθαρισμό των κοινόχρηστων χώρων όπως, αποδυτήρια, λουτρά, χώροι εστίασης κ.λπ.
4. Την απολύμανση μέσω ψεκασμού (με εγκεκριμένα παρασκευάσματα) των χώρων όπου έχει εντοπιστεί πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα της λοίμωξης COVID-19. Οι εργασίες ψεκασμού πρέπει να εκτελούνται από προσωπικό εξοπλισμένο με τα κατάλληλα ΜΑΠ (μάσκα φίλτρου, γάντια μίας χρήσης, αδιάβροχη φόρμα με μακριά μανίκια κ.λπ.), επίσης πρέπει να τηρούνται τα μέτρα που υποδεικνύονται για την ασφαλή χρήση, αφαίρεση ή/και απόρριψη των ΜΑΠ, καθώς και οι χρόνοι απόδοσης των χώρων στο κοινό.
5. Τη διάθεση και την τοποθέτηση σκεπαστών κάδων απορριμμάτων, όπου απορρίπτονται τα ΜΑΠ μιας χρήσης, καθώς και τα μαντηλάκια, χειροπετσέτες ή

άλλα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν για την απολύμανση των επιφανειών εργασίας, καθώς και είδη προσωπικής υγιεινής

6. Το συχνό καθαρισμό των ενδυμάτων εργασίας (φόρμες, ποδιές κ.λπ.), καθώς και των ΜΑΠ που χορηγούνται (κράνη, γυαλιά, μέσα προστασίας της ακοής, άρβυλα κ.λπ.)

Ειδικότερα για τον Κλιματισμό

1. Να γίνεται καλός αερισμός των χώρων. Στα κτίρια που δεν διαθέτουν μηχανικά συστήματα εξαερισμού, να γίνεται άνοιγμα των παραθύρων για 15 περίπου λεπτά σε συχνά χρονικά διαστήματα. Στα κτίρια που διαθέτουν μηχανικό εξαερισμό η χρήση των παραθύρων μπορεί να βοηθήσει για να ενισχύσει περαιτέρω τον εξαερισμό.
2. Να παρέχεται στους κλειστούς χώρους, όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα εξωτερικού αέρα.
3. Να γίνεται τακτικότερη συντήρηση και καθαρισμός της εγκατάστασης κλιματισμού από ειδικευμένο τεχνικό συνεργείο, το οποίο θα τηρεί όλα τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας.
4. Έναρξη λειτουργίας εξαερισμού σε κανονική ταχύτητα τουλάχιστον 2 ώρες πριν την χρήση του κτιρίου και να λειτουργεί σε χαμηλότερη ταχύτητα 2 ώρες, μετά το τέλος χρήσης του κτιρίου. Τις ώρες που η εγκατάσταση είναι κλειστή (νύχτες και τα σαββατοκύριακα), λειτουργία εξαερισμού σε χαμηλή ταχύτητα.
5. Συνιστάται να αποφεύγεται η ανακυκλοφορία αέρα κατά την πανδημία SARS-CoV-2. Εφόσον είναι εφικτό, θα πρέπει να κλείσουν τα dampers αυτόματα ή χειροκίνητα και να εισέρχεται νωπός αέρας, κατά το δυνατό.
6. Για τις ΚΚΜ των οποίων τα τμήματα ανακυκλοφορίας του αέρα είναι εξοπλισμένα με φίλτρα αέρα επιστροφής, δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να μείνουν ανοικτά τα dampers και να διατηρηθεί η ανακυκλοφορία καθώς αυτά τα φίλτρα δεν φιλτράρουν αποτελεσματικά τα σωματίδια ιών και ειδικότερα του ιού SARS-CoV-2 αφού είναι τύπου G4/M5 ή ISO coarse/ePM10. Τα φίλτρα τύπου HEPA θα πρέπει να ελεγχθούν για την λειτουργικότητα τους στην περίπτωση που εγκατασταθούν σε ΚΚΜ.
7. Σε περίπτωση χρήσης της ανάκτησης θερμότητας, επιθεωρήστε τον εξοπλισμό για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν διαρροές. Εάν υπάρχει υποψία διαρροών στα τμήματα ανάκτησης θερμότητας, απαιτείται ρύθμιση της πίεσης ή bypass (μερικά συστήματα έχουν την δυνατότητα παράκαμψης αέρα) ώστε να αποφευχθεί η κατάσταση υψηλότερης πίεσης στο ρεύμα αέρα απαγωγής που θα οδηγούσε διαρροή προς το ρεύμα αέρα προσαγωγής.
8. Για συστήματα διπλού στοιχείου ή άλλες συσκευές που εξασφαλίζουν 100% διαχωρισμού του αέρα απαγωγής με τον αέρα προσαγωγής, η μετάδοση σωματιδίων ιού μέσω των συστημάτων ανάκτησης θερμότητας δεν αποτελεί πρόβλημα.
9. Στα κτίρια που διαθέτουν κεντρικά συστήματα ύγρανσης δεν απαιτείται αλλαγή της ρύθμισής τους (συνήθως 25-30%). Ειδικότερα για την εποχή της άνοιξης αυτά τα συστήματα δεν θα έπρεπε να λειτουργούν ούτως ή άλλως.

6. Γενικές οδηγίες για τον καθαρισμό και την απολύμανση των εργασιακών χώρων

Ο συστηματικός και σωστός καθαρισμός με τη συνήθη διαδικασία (χρήση απορρυπαντικού παράγοντα, νερό και μηχανική τριβή) και η απολύμανση των επιφανειών και των αντικειμένων στους εργασιακούς χώρους, είναι κρίσιμης σημασίας.

Συγκεκριμένα προτείνεται η χρήση 0,5% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:10 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5% ή ισοδύναμο 5.000 ppm, αν χρησιμοποιούνται ταμπλέτες) μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70% κατόπιν καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό, λαμβάνοντας όμως πάντα υπόψη τις οδηγίες του κατασκευαστή για τη συμβατότητα του υλικού με τον αντιμικροβιακό παράγοντα που θα χρησιμοποιηθεί.

Ο καθαρισμός πρέπει να γίνεται χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο προστατευτικό ατομικό εξοπλισμό. Στην περίπτωση ύποπτων ή επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19, πρέπει να ακολουθούνται οι συνήθεις διαδικασίες απολύμανσης ή/και απόρριψης του εξοπλισμού ατομικής προστασίας, των εργαλείων κ.λπ.

Ο προστατευτικός ατομικός εξοπλισμός περιλαμβάνει: 1. μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2 ή FFP3 2. προστατευτικά γυαλιά 3. προστατευτική φόρμα, αδιάβροχη, με μακριά μανίκια, μιας χρήσης 4. γάντια μιας χρήσης.

7. Οδηγίες προς εργαζομένους

Το πλύσιμο και η απολύμανση των χεριών είναι ιδιαίτερως απαραίτητα:

- | | |
|---|---|
| 1. πριν από την επαφή με τα μάτια, τη μύτη, το στόμα (φαγητό ή κάπνισμα, επίσκεψη στην τουαλέτα κ.λπ.) | 2. σε κάθε περίπτωση που τα χέρια μπορεί να ήλθαν σε επαφή με βιολογικά υγρά (σάλιο κ.λπ.), ακόμη κι αν χρησιμοποιήθηκαν γάντια. |
|---|---|

Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντιλο και πλένουμε ή απολυμαίνουμε τα χέρια μας:

- | | |
|--|--|
| 1. απορρίπτουμε το χαρτομάντιλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε σκεπαστό κάδο | 2. αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές ειδικά με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, πονόλαιμο και καταρροή. |
|--|--|

Οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα νόσου όπως πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, καταρροή, θα πρέπει να τηρήσουν τις οδηγίες του ΕΟΔΥ:

- | | |
|--|---|
| 1. ενημερώνουμε τον εργοδότη ή την υπηρεσία μας | 3. επικοινωνούμε με τον ΕΟΔΥ (τηλέφωνα επικοινωνίας 210.52.12.054 ή 1135). |
| 2. επικοινωνούμε με το θεράποντα ιατρό μας | |
-

8. Προστασία ευπαθών Ομάδων

Για την προστασία ευπαθών ομάδων εργαζομένων, η επιχείρηση οφείλει να ενημερώνεται από την τρέχουσα Νομοθεσία, για το ποια ορίζονται ως ευπαθή άτομα (είτε υψηλού είτε ενδιάμεσου κινδύνου) και να ζητάει από τον Ιατρό Εργασίας να καθορίσει ποιοι από τους εργαζομένους της ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες. Για το σκοπό αυτό ο Ιατρός Εργασίας ζητάει από τον εργαζόμενο (που με βάση το καταγεγραμμένο ιστορικό του πιθανότατα ανήκει στις ευπαθείς ομάδες) να προσκομίσει σχετική γνωμάτευση από τον θεράποντα Ιατρό του. Εναλλακτικά μπορεί η επιχείρηση να ενημερώσει όλους τους εργαζομένους της και να ζητήσει να προσκομίσουν σχετική βεβαίωση από τον θεράποντα ιατρό τους, τηρώντας πάντα τις σχετικές διατάξεις και διαδικασίες για την τήρηση της προστασίας των προσωπικών δεδομένων. Ο Ιατρός Εργασίας ενημερώνει την επιχείρηση για το ποιοι εργαζόμενοι ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, ενημερώνοντας κατά την κρίση του τις Βεβαιώσεις Καταλληλότητας.

Στη συνέχεια, ο εργαζόμενος που ανήκει στις ευπαθείς ομάδες δύναται να αιτηθεί εγγράφως στον εργοδότη την αλλαγή της θέσης εργασίας τους για την προστασία της υγείας του.

Ο εργοδότης σύμφωνα και με τα όσα ορίζονται από τη Νομοθεσία οφείλει να μεριμνήσει για τα ακόλουθα μέτρα κατά περίπτωση:

- Παροχή της εξ αποστάσεως εργασίας από τον εργαζόμενο που ανήκει στις ευπαθείς ομάδες, εφόσον αυτό είναι εφικτό.
- Εάν η παροχή της εξ' αποστάσεως εργασίας δεν είναι εφικτή, αλλαγή της θέσης εργασίας ανάλογα με τις ανάγκες της επιχείρησης.
- Αναστολή της σύμβασης εργασίας, σαν ύστατο μέτρο της προστασίας της Υγείας του εργαζομένου, εφόσον δεν είναι εφικτά όλα τα προηγούμενα, τηρώντας τα όσα αναφέρει η κείμενη Νομοθεσία για την σχετική τεκμηρίωση της απόφασης και την έγγραφη ενημέρωση του εργαζομένου.

Σε κάθε περίπτωση, ακόμη και αν ο εργαζόμενος δεν υποβάλλει αίτημα για εργασία με το σύστημα της εξ αποστάσεως εργασίας, ο εργοδότης υποχρεούται, στη λήψη αυξημένων μέτρων προστασίας, τα οποία αναφέρονται στην παρούσα εκτίμηση επαγγελματικού κινδύνου, καθώς και στην πλήρη εφαρμογή τόσο της νομοθεσίας για την υγεία και ασφάλεια στην εργασία, όσο και των ειδικότερων κανονιστικών διατάξεων που ρυθμίζουν ζητήματα εφαρμογής μέτρων δημόσιας υγείας.

BIOSAFETY A.E.

01/03/2021

Επιστημονικός Υπεύθυνος Ιατρών Εργασίας, Μπουμπόπουλος Νεκτάριος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας

Επιστημονικός Υπεύθυνος Τεχνικών Ασφαλείας, Αναστάσιος Τάτσης, Διπλ. Μηχανολόγος Μηχανικός

BIOSAFETY A.E.
ΠΡΟΛΗΨΗ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΑΙΟΛΟΥ 72/- ΑΘΗΝΑ Τ.Κ. 105 59
ΑΦΜ: 999993964 - ΔΟΥ: ΦΑΕ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΗΛ: 210 92 20 324 - 5

ΕΝΤΥΠΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ

ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΛΗΨΗ ΜΕΤΡΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ SARS-COV-2

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ:**Αριθμός εργαζομένων:****ΚΑΔ:****Επιφάνεια κυρίως χώρου εργασίας:****A. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Η επιχείρηση είχε αναστείλει τη λειτουργία της με εντολή δημόσιας αρχής;

☐☐

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει άμεση επαφή με το κοινό, πελάτες, εξωτερικούς συνεργάτες (τρίτους);

☐☐

Η επιχείρηση περιλαμβάνει, λόγω της δραστηριότητάς της, θέσεις εργασίας σε απόσταση μικρότερη των κρίσιμων ορίων που έχουν οριστεί από τον ΕΟΔΥ ή άλλους αρμόδιους φορείς (μετά τη λήψη οργανωτικών μέτρων);

☐☐

Η επιχείρηση απασχολεί οδηγούς / διανομείς / πωλητές;

☐☐

Υπάρχουν εργαζόμενοι που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου για σοβαρή λοίμωξη για COVID-19 σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ ή εργαζόμενοι που νοσηλεύτηκαν για λοίμωξη με COVID-19;

☐☐

Δόθηκαν οδηγίες από τον ιατρό εργασίας (εφόσον υπάρχει υποχρέωση απασχόλησης);

☐☐

Δόθηκαν οδηγίες από τον τεχνικό ασφάλειας;

☐☐**B1. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ**

Έχει γίνει αναδιοργάνωση των υφιστάμενων θέσεων εργασίας – πρακτικών – διαδικασιών προκειμένου να τηρηθούν οι κρίσιμες αποστάσεις και προϋποθέσεις που έχουν ορίσει ο ΕΟΔΥ, η Εθνική Επιτροπή Προστασίας της Δημόσιας Υγείας και οι αρμόδιοι φορείς;

☐☐

Αν ναι, ποια από τα ακόλουθα μέτρα έχουν ληφθεί;

- Σήμανση - διαγράμμιση για την τήρηση των προβλεπόμενων αποστάσεων
- Απόσταση θέσεων εργασίας σύμφωνα με τα όρια που έχουν τεθεί (όπου είναι εφικτό)
- Τοποθέτηση διαχωριστικών
- Σταδιακή προσέλευση/αποχώρηση
- Εξ αποστάσεως εργασία
- Περιορισμός συναντήσεων – συναθροίσεων
- Ελεγχόμενη πρόσβαση σε κοινόχρηστους χώρους (υγιεινής, εστίασης, αποδυτηρίων, κ.λπ.)
- Ελεγχόμενη διακίνηση υλικών/αντικειμένων/προϊόντων
- Προώθηση ανέπαφων συναλλαγών
- Άλλα μέτρα

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Γίνεται επίβλεψη/ρύθμιση της προσέλευσης τρίτων (πελατών, συνεργατών, διανομέων, κ.λπ.), ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός και να εξασφαλίζεται η τήρηση των απαιτούμενων μέτρων προστασίας, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, της Εθνικής Επιτροπής Προστασίας της Δημόσιας Υγείας και τις αποφάσεις των αρμόδιων φορέων;

☐☐

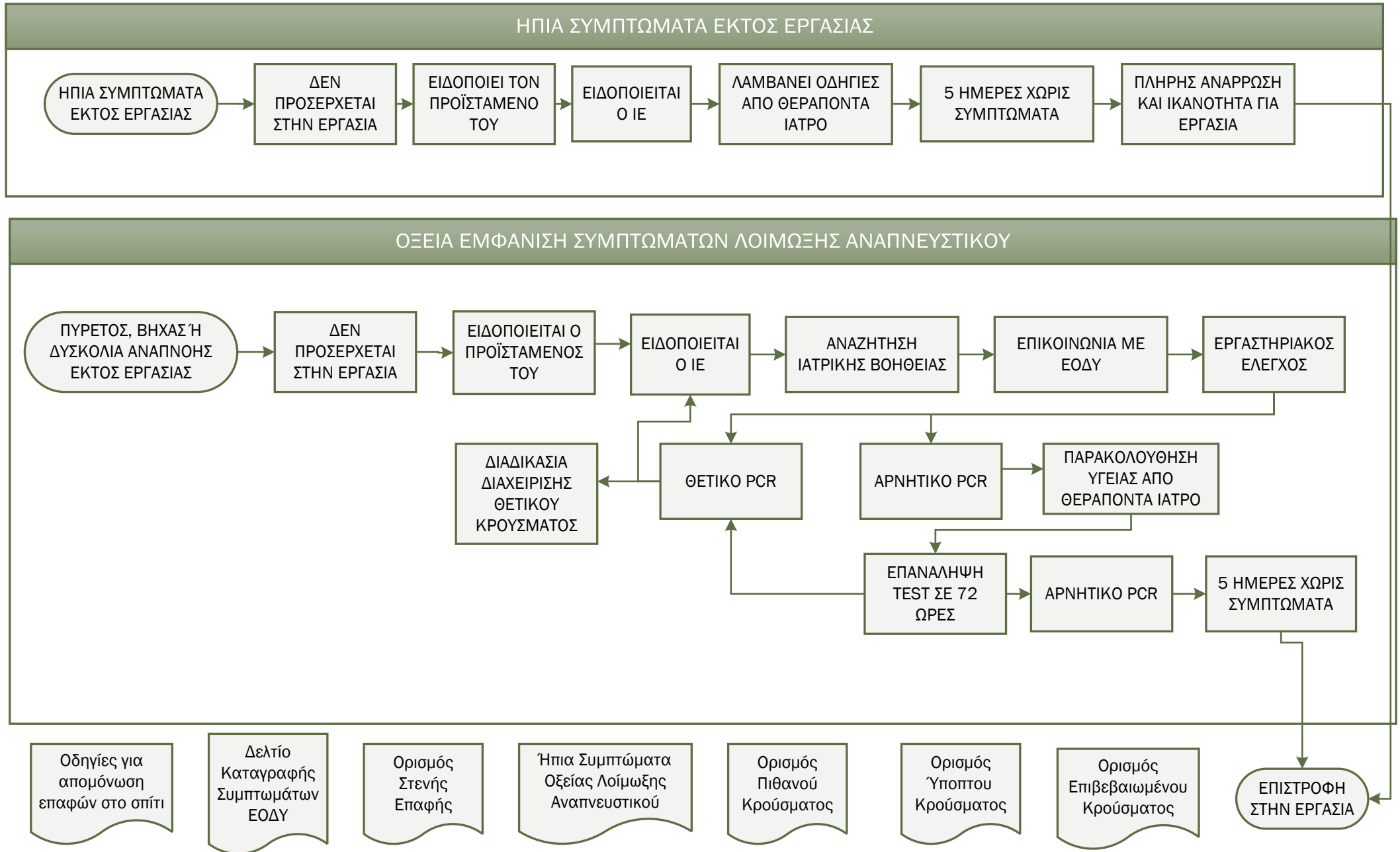
Ενημερώνονται οι εργαζόμενοι για τα προληπτικά μέτρα που λαμβάνονται;

☐☐

Υπάρχει συμμόρφωση σχετικά με τη χρήση κλιμάκων και ανελκυστήρων;

☐☐

B2. ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ		
Έγινε ενημέρωση των εργαζομένων και των τρίτων για συμμόρφωση με τις ορθές πρακτικές ατομικής και αναπνευστικής υγιεινής; Τοποθετήθηκαν σχετικές οδηγίες – αφίσες σε εμφανή σημεία;	☐	☐
Παρέχονται σε επαρκή ποσότητα αντισηπτικά διαλύματα;	☐	☐
Παρέχονται στους εργαζόμενους τα κατάλληλα Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ) (μάσκες κ.λπ.) σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, της Εθνικής Επιτροπής Προστασίας της Δημόσιας Υγείας και τις αποφάσεις των αρμόδιων φορέων;	☐	☐
Έγινε εκπαίδευση των εργαζομένων για την ασφαλή χρήση των παραπάνω ΜΑΠ;	☐	☐
Γίνεται συστηματική επίβλεψη χρήσης των παραπάνω ΜΑΠ από τους εργαζομένους;	☐	☐
Δόθηκαν σχετικές οδηγίες σε οδηγούς, διανομείς, πωλητές;	☐	☐
B3. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ		
Εξασφαλίζεται επαρκής αερισμός των εργασιακών χώρων;	☐	☐
Γίνεται τακτική συντήρηση των συστημάτων εξαερισμού – κλιματισμού;	☐	☐
Παρέχονται τα κατάλληλα μέσα καθαρισμού και απολύμανσης και σε επαρκή ποσότητα;	☐	☐
Γίνεται συχνός και επιμελής καθαρισμός των χώρων και των επιφανειών εργασίας, του εξοπλισμού εργασίας καθώς και των εργαλείων, συσκευών και αντικειμένων που χρησιμοποιούνται (πόμολα, κουπαστές, διακόπτες, τηλεχειριστήρια, τηλέφωνα, πληκτρολόγια κ.λπ.);	☐	☐
Γίνεται συστηματικός καθαρισμός των κοινόχρηστων χώρων όπως αποδυτήρια, λουτρά, χώροι εστίασης;	☐	☐
Υπάρχουν σκεπαστοί κάδοι απορριμμάτων, όπου απορρίπτονται αμέσως μετά τη χρήση τους τα ΜΑΠ μιας χρήσης, καθώς και τα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν για την απολύμανση και τα είδη προσωπικής υγιεινής;	☐	☐
Γίνεται συχνός καθαρισμός των ενδυμάτων εργασίας (φόρμες, ποδιές κ.λπ.), καθώς και των συνήθων ΜΑΠ που χορηγούνται (π.χ. κράνη και υποδήματα ασφαλείας, ποδιές, στολές, γάντια, μέσα προστασίας της ακοής, κ.λπ.);	☐	☐
Λήφθηκε μέριμνα για αυστηρά προσωπική χρήση των συνήθων ΜΑΠ (π.χ. κράνη και υποδήματα ασφαλείας, ποδιές, στολές, γάντια, μέσα προστασίας της ακοής, κ.λπ.);	☐	☐
B4. ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ - ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ SARS-COV-2		
Έχει σχεδιαστεί διαδικασία διαχείρισης ύποπτου κρούσματος COVID-19;	☐	☐
Λαμβάνονται ειδικά μέτρα προστασίας για εργαζόμενους που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου για σοβαρή λοίμωξη COVID-19 σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ ή εργαζόμενους που νοσηλεύτηκαν για λοίμωξη COVID-19;	☐	☐



ΗΠΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΗΠΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑΑΠΟΜΟΝΩΝΕΤΑΙ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΥΠΟΛΟΙΠΟΥΣΕΙΔΟΠΟΙΕΙΤΑΙ Ο
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ
ΤΟΥΕΙΔΟΠΟΙΕΙΤΑΙ
Ο ΙΕΑΠΟΧΩΡΕΙ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
(ΟΧΙ ΜΕ ΧΡΗΣΗ
MMM)ΧΡΗΣΗ ΜΑΠ -
ΤΗΡΗΣΗ
ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ
ΗΠΙΩΝ ΣΥΜΠΤ.
ΕΚΤΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ
ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ ΚΑΙ
ΧΩΡΩΝ
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ

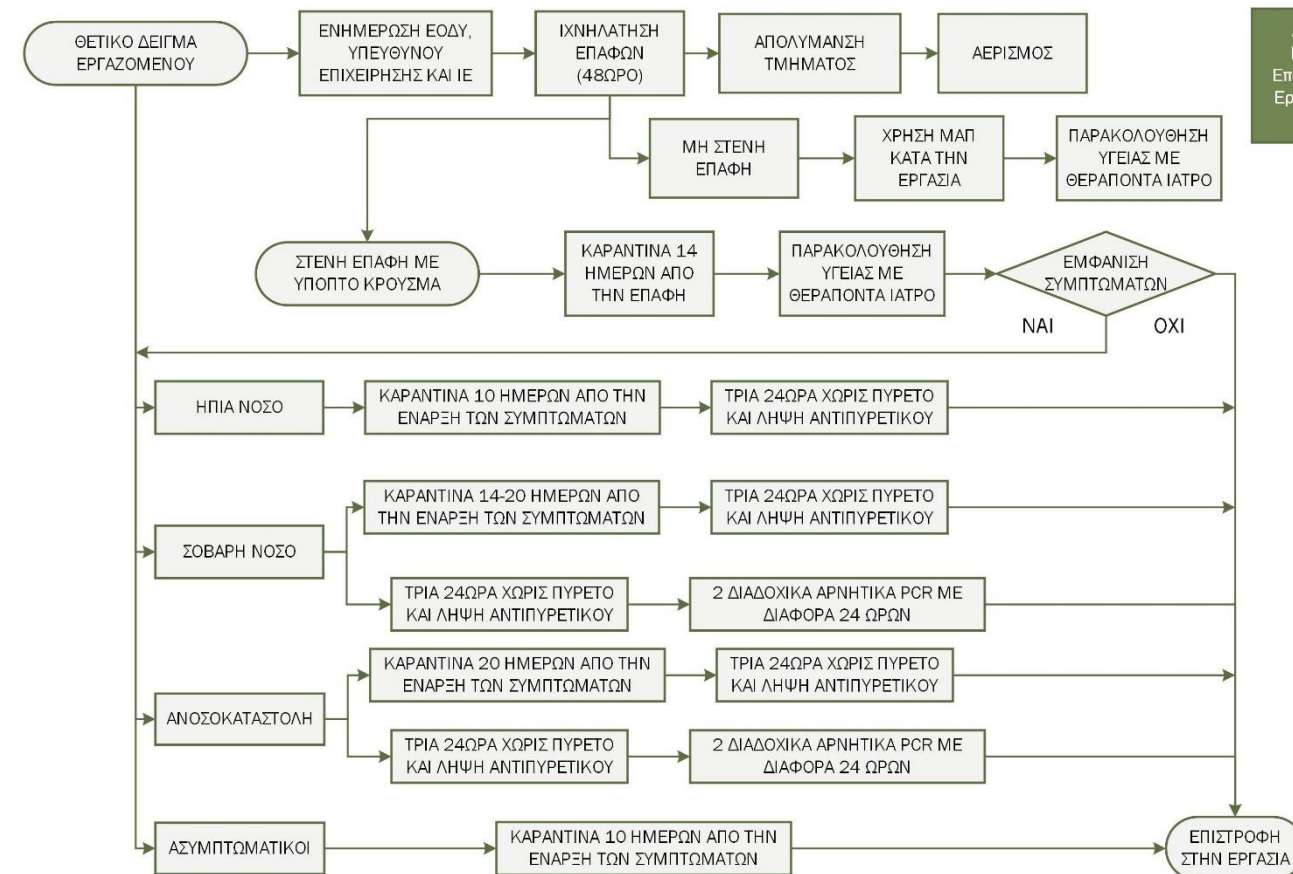
ΑΕΡΙΣΜΟΣ

ΟΞΕΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗΣ
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ -
ΒΑΡΙΑ ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑΕΙΔΟΠΟΙΕΙΤΑΙ
Ο ΙΕΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ
ΕΟΔΥΧΡΗΣΗ ΜΑΠ -
ΤΗΡΗΣΗ
ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝΜΕΤΑΦΟΡΑ
ΣΥΜΦΩΝΑ
ΜΕ ΟΔΗΓΙΕΣ
ΕΟΔΥΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ
ΟΞΕΙΑΣ
ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ
ΣΥΜΠΤ. ΕΚΤΟΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΣΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ
ΟΛΩΝ ΤΩΝ
ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ ΚΑΙ
ΧΩΡΩΝ

ΑΕΡΙΣΜΟΣ

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ
ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑΟδηγία
Καθαρισμού
ΑπολύμανσηςΠραγματοποίηση
Διαγνωστικής
ΕξέτασηςΔελτίο
Καταγραφής
Συμπτωμάτων
ΕΟΔΥΟρισμός
Στενής
ΕπαφήςΉπια Συμπτώματα
Οξείας Λοίμωξης
ΑναπνευστικούΟρισμός
Πιθανού
ΚρούσματοςΟρισμός
Ύποπτου
ΚρούσματοςΟρισμός
Επιβεβαιωμένου
Κρούσματος



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΕΤΙΚΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ (Εκτός Επαγγελματιών Υγείας και Εργαζόμενων σε Κλειστές Δομές)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΕΝΤΥΠΑ - ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ

Ορισμός Επιβεβαιωμένου Κρούσματος

Ορισμός Στενής Επαφής

Ορισμός Καραντίνας

Οδηγία Καθαρισμού Απολύμανσης

Δελτίο Καταγραφής Συμπτωμάτων ΕΟΔΥ

Πραγματοποίηση Διαγνωστικής Εξέτασης

Η πραγματοποίηση εργαστηριακού ελέγχου ως πρόσθετο μέτρο θα πρέπει να θεωρείται σε συνεννόηση με τον ΕΟΔΥ και τον θεράποντα ιατρό



ΜΕΛΕΤΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Τηλεργασία

Κίνδυνοι τηλεργασίας

Οι κίνδυνοι που εντοπίζονται κατά την διεξαγωγή της τηλεργασίας από την οικία εργαζομένου είναι οι ακόλουθοι:

- ✓ Ηλεκτροπληξία από ανασφαλή ηλεκτρολογική εγκατάσταση στο χώρο της τηλεργασίας
- ✓ Ηλεκτροπληξία από ανασφαλή ηλεκτρολογικό εξοπλισμό
- ✓ Κίνδυνος λόγω ελλειπούς εργονομίας της θέσης εργασίας
- ✓ Μυοσκελετικοί κίνδυνοι λόγω κακής στάσης σώματος κατά την εργασία σε Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης (ΟΟΑ)
- ✓ Οφθαμολογικά προβλήματα κατά την εργασία σε Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης (ΟΟΑ)
- ✓ Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα από τη χρήση «ποντικού»
- ✓ Εργασιακό άγχος λόγω δυσκολίας επικοινωνίας με στελέχη ή συναδέλφους ή πελάτες
- ✓ Εργασιακό άγχος λόγω φόρτου εργασίας
- ✓ Εργασιακό άγχος λόγω περιστάσεων από συγκατοίκους στην οικία ή ελλιψης συγκέντρωσης από παράλληλη διεξαγωγή άσχετων δραστηριοτήτων με την εργασία

Οργανωτικά Μέτρα

- ✓ Για την καλύτερη οργάνωση της εργασίας να έχουν καθοριστεί με σαφήνεια τα καθήκοντα, οι αρμοδιότητες και οι υποχρεώσεις των εργαζομένων καθώς επίσης και οι λοιπές απαραίτητες πληροφορίες που αναφέρονται στον τρόπο εκτέλεση της εργασίας (π.χ. παροχές, μέσα και εξοπλισμός εργασίας, τηλεπικοινωνίας κ.λπ.) ΦΕΚ 3846/11.05.2010
- ✓ Να γίνεται τεκμηριωμένα ενημέρωση από τον εργοδότη για την πολιτική της επιχείρησης όσον αφορά την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία και ιδιαίτερα τις σχετικές με τις οθόνες οπτικής απεικόνισης.
- ✓ Ο τηλεεργαζόμενος οφείλει να εφαρμόζει τις ισχύουσες διατάξεις για την ασφάλεια στην εργασία. Να γίνεται έλεγχος του χώρου τηλεργασίας, προκειμένου να ελέγχεται η σωστή εφαρμογή των διατάξεων περί υγιεινής και ασφάλειας. Για το σκοπό αυτό ο εργοδότης, οι εκπρόσωποι των εργαζομένων και/ ή οι αρμόδιες αρχές έχουν πρόσβαση στο χώρο τηλεργασίας, όπως προβλέπουν οι ισχύουσες διατάξεις. Αν ο τηλεεργαζόμενος εργάζεται στην οικία του, αυτή η πρόσβαση υπόκειται σε προειδοποίηση και στην εκ

των προτέρων συμφωνία του εργαζόμενου. Ο τηλεεργαζόμενος έχει δικαίωμα να ζητήσει να γίνει επιθεώρηση στον τόπο εργασίας (Ε.Γ.Σ.Σ.Ε. 2006-2007, Προσάρτημα Β)

- ✓ Να παρέχονται κατά το δυνατό τεχνικά μέσα και εξοπλισμός εργασίας (laptop) από τον εργοδότη.
- ✓ Να χρησιμοποιούνται σύγχρονες τεχνολογίες οι οποίες να διευκολύνουν τις ενδοεταιρικές επικοινωνίες συνομιλίες (π.χ. skype, σταθερά τηλέφωνα VoIP κ.λπ.).
- ✓ Να γίνονται τακτικές διαβουλεύσεις μεταξύ εργαζομένων και Προισταμένων σχετικά με την εξέλιξη της διεξαγωγής της τηλεεργασίας, τα προβλήματα και τα θέματα προς διευθέτηση που σχετίζονται αμιγώς με την τηλεεργασία.
- ✓ Να γίνεται διανομή και εκπαίδευση των εργαζομένων στις τεχνικές οδηγίες ασφαλούς εργασίας που ακολουθούν.

Ατομικά Μέτρα

Για να γίνει με ασφάλεια η τηλεεργασία από το σπίτι:

- ✓ Φροντίστε ώστε η ηλεκτρολογική εγκατάσταση του σπιτιού είναι ασφαλής και ο Ηλεκτρολογικός Πίνακας να διαθέτει ρελέ προστασίας. Για οποιοδήποτε ηλεκτρολογικό πρόβλημα μην παρεμβαίνετε στον Ηλεκτρολογικό Πίνακα ή σε ρευματοδότες αλλά καλέστε τον αρμόδιο αδειούχο ηλεκτρολόγο.
- ✓ Χρησιμοποιείτε ΜΟΝΟ ασφαείς και σε άριστη κατάσταση ηλεκτρονικές συσκευές (Οθόνη Οπτικής απεικόνισης, εκτυπωτή, ηλεκτρονικό υπολογιστή ή laptop). Ποτέ μην επιχειρείτε να επισκευάσετε μόνοι σας ελαττωματικά καλώδια, συνδέσεις ή εξαρτήματα των συσκευών σας αλλά αποστείλετε τον εξοπλισμό στα αντίστοιχα τεχνικά εργαστήρια για service ή επισκευή.
- ✓ Επιλέξτε ένα συγκεκριμένο σημείο στο σπίτι από όπου θα δουλεύετε, το οποίο να είναι κατά το δυνατόν ήσυχο και απομονωμένο ώστε να μην υπάρχουν περισπάσεις από τους συγκατοίκους στο σπίτι, τα κατοικίδια κ.λπ.
- ✓ Φροντίστε να έχετε δίπλα σας τις απαραίτητες ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. τηλεφωνική συσκευή). Χρησιμοποιήστε προεκτάσεις καλωδίων εάν απαιτείται για να είναι άνετη η θέση εργασίας. Στεραιώστε τα καλώδια κατάλληλα, ώστε να μη διέρχονται μέσα από διαδρόμους ή άλλα σημεία διέλευσης ώστε να μην υπάρχουν κίνδυνοι πτώσης ή σκοντάμματος.
- ✓ Χρησιμοποιήστε ένα γραφείο ή τραπέζι, το οποίο να διαθέτει την απαιτούμενη επιφάνεια εργασίας και να είναι σταθερό και κατά το δυνατό εργονομικό. Αποφύγετε τα χαμηλά τραπεζάκια σαλονιού, τα κομοδίνα ή άλλα αντίστοιχα έπιπλα, γιατί θα αναγκάζετε να εργάζεστε σκυφτοί και σε ακατάλληλη στάση.
- ✓ Χρησιμοποιήστε μία εργονομική καρέκλα γραφείου ή σε διαφορετική περίπτωση μια σταθερή, άνετη καρέκλα με στήριξη πλάτης.
- ✓ Αποφεύγετε να δουλεύετε ξαπλωτοί στο κρεβάτι ή σε καναπέδες κ.λπ. Ντυθείτε για δουλειά! Μην «βουλιάξετε» στη συνήθεια της πυζάμας και της φόρμας, όσο είναι εφικτό.
- ✓ Κατά την τηλεεργασία μην κάνετε και άλλα πράγματα ταυτόχρονα όπως π.χ. μαγείρεμα, παιχνίδια με τα παιδιά κ.λπ.

- ✓ Προσπαθήστε να διατηρήσετε όσο περισσότερο γίνεται «συνθήκες και συνήθειες γραφείου». Διατηρήστε μία ροή καθημερινότητας και ένα πρόγραμμα. Ξεκινάτε την εργασία σας συγκεκριμένη ώρα και κάντε τακτικά διαλείμματα. Σηκωθείτε από την καρέκλα σας, κινηθείτε στο χώρο, κάντε ασκήσεις διάτασης.
- ✓ Με την ολοκλήρωση των εργασιών σας, ότι ώρα αποφασίσετε ποια είναι αυτή, «κλείστε» την ημέρα σας σαν να νιώθετε ότι φεύγετε από το γραφείο και αφήστε για την επόμενη μέρα τα θέματα της δουλειάς.
- ✓ Για όποιο τεχνικό, διαδικαστικό ή οργανωτικό πρόβλημα διαπιστώσετε κατά την τηλεργασία σας ενημερώστε τον Προϊστάμενό σας. Ζητήστε τη συνδρομή του για την επίλυση κάθε προβλήματος.
- ✓ Μην ξεχνάτε τις οδηγίες για σωστή στάση σώματος και εργονομία κατά την εργασία σε Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης.



Αιόλου 72, τ.κ. 105 59, Αθήνα
Τηλ : 2109220324 Fax : 210 9220326
technical@biosafety.gr, www.biosafety.gr

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΜΕΛΕΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ VII

Συγκεντρωτικός Πίνακας Εικονογραμμάτων Χημικών Ουσιών και Μιγμάτων

Σύμφωνα με τον Κανονισμό CLP

Σύμβολα που καταργήθηκαν	Νέα Εικονογράμματα	Τι σημαίνει	Παράδειγμα που μπορεί να το συναντήσουμε	Παραδείγματα δηλώσεων προφύλαξης
		• Ασταθή εκρηκτικά. • Εκρηκτικά. Κίνδυνος μαζικής έκρηξης. • Εκρηκτικά, κίνδυνος πυρκαγιάς, έκρηξης, εκτόξευσης. • Σε περίπτωση πυρκαγιάς ενδέχεται να προκύψει μαζική έκρηξη.	Πυροτεχνήματα Πυρομαχικά	• Εφοδιαστείτε με τις ειδικές οδηγίες πριν από τη χρήση. • Μην το χρησιμοποιήσετε πριν διαβάσετε και κατανοήσετε τις οδηγίες προφύλαξης. • Μακριά από θερμότητα / σπινθήρες / φλόγες / θερμές επιφάνειες. Μην καπνίζετε. • Να φοράτε προστατευτικά γάντια / προστατευτικά ενδύματα / μέσα ατομικής προστασίας για τα μάτια / πρόσωπο. • Χρησιμοποιείτε μέσα ατομικής προστασίας όταν απαιτείται. • Κίνδυνος έκρηξης σε περίπτωση πυρκαγιάς.
		• Μπορεί να προκαλέσει ή να αναζωπυρώσει πυρκαγιά, οξειδωτικό. • Μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά ή έκρηξη, ισχυρό οξειδωτικό.	Λευκαντικό Οξυγόνο για ιατρικούς σκοπούς.	• Μακριά από θερμότητα / σπινθήρες / φλόγες / θερμές επιφάνειες. Μην καπνίζετε. • Να φοράτε προστατευτικά γάντια / προστατευτικά ενδύματα / μέσα ατομικής προστασίας για τα μάτια / πρόσωπο. • Ξεπλύνετε αμέσως τα μολυσμένα ρούχα και την επιδερμίδα με άφθονο νερό πριν αφαιρέσετε τα ρούχα.
		• Εξαιρετικά εύφλεκτο αέριο. • Εύφλεκτο αέριο. • Εξαιρετικά εύφλεκτο αερόλυμα. • Υγρό και ατμοί πολύ εύφλεκτα. • Υγρό και ατμοί εύφλεκτα. • Εύφλεκτο στερεό.	Έλαιο για λυχνίες. Βενζίνη. Ασετόν για τα νύχια.	• Μην ψεκάζετε κοντά σε φλόγα ή άλλη πηγή ανάφλεξης. • Μακριά από θερμότητα / σπινθήρες / φλόγες / θερμές επιφάνειες. Μην καπνίζετε. • Να διατηρείται ο περιέκτης ερμητικά κλειστός. • Να διατηρείται δροσερό. • Να προστατεύεται από τις ηλιακές ακτίνες.
 		• Μπορεί να διαβρώσει μέταλλα. • Προκαλεί σοβαρά δερματικά εγκαύματα και οφθαλμικές βλάβες.	Καθαριστικά αποχέτευσης. Οξικό οξύ. Υδροχλωρικό οξύ. Αμμώνιο.	• Μην αναπνέετε σκόνη / αναθυμιάσεις / αέρια / ατμούς / εκνεφώματα. • Πλύνετε σχολαστικά μετά τον χειρισμό. • Να φοράτε προστατευτικά γάντια / προστατευτικά ενδύματα / μέσα ατομικής προστασίας για τα μάτια / πρόσωπο. • Φυλάσσεται κλειδωμένο. • Να διατηρείτε μόνο στον αρχικό περιέκτη.
		• Μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό της αναπνευστικής οδού. • Μπορεί να προκαλέσει υπνηλία ή ζάλη. • Μπορεί να προκαλέσει αλλεργική δερματική αντίδραση. • Προκαλεί σοβαρό οφθαλμικό ερεθισμό. • Προκαλεί ερεθισμό του δέρματος. • Επιβλαβές σε περίπτωση κατάποσης. • Επιβλαβές σε επαφή με το δέρμα. • Επιβλαβές σε περίπτωση εισπνοής. • Βλάπτει τη δημόσια υγεία και το περιβάλλον καταστρέφοντας το όζον στην ανώτερη ατμόσφαιρα.	Απορρυπαντικά καθαρισμού. Καθαριστικά τουαλέτας. Ψυκτικό υγρό.	• Αποφεύγετε να αναπνέετε σκόνη / αναθυμιάσεις / αέρια / σταγονίδια / ατμούς / εκνεφώματα. • Να χρησιμοποιείται μόνο σε ανοικτό ή καλά αεριζόμενο χώρο. • Σε περίπτωση εισπνοής: Μεταφέρετε τον παθόντα στον καθαρό αέρα και αφήστε τον να ξεκουραστεί σε στάση που διευκολύνει την αναπνοή. • Σε περίπτωση κατάποσης: Καλέστε αμέσως το ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ ή γιατρό, εάν αισθανθείτε αδιαθεσία. • Να φοράτε προστατευτικά γάντια / προστατευτικά ενδύματα / μέσα ατομικής προστασίας για τα μάτια / πρόσωπο. • Σε περίπτωση επαφής με δέρμα: Πλύνετε με άφθονο νερό και σαπούνι. • Σε περίπτωση επαφής με τα μάτια: Ξεπλύνετε προσεκτικά με νερό για αρκετά λεπτά. Εάν υπάρχουν φακοί επαφής, αφαιρέστε τους, εφόσον είναι εύκολο. Συνεχίστε να ξεπλένετε. • Μην τρώτε πίνετε ή καπνίζετε όταν χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν.

Σύμβολα που καταργήθηκαν	Νέα Εικονογράμματα	Τι σημαίνει	Παράδειγμα που μπορεί να το συναντήσουμε	Παραδείγματα δηλώσεων προφύλαξης
 		- Μπορεί να προκαλέσει θάνατο σε περίπτωση κατάποσης και διείσδυσης στις αναπνευστικές οδούς. - Προκαλεί βλάβες στα όργανα. - Μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα όργανα. - Μπορεί να βλάψει τη γονιμότητα ή το έμβρυο. - Υποπτο για πρόκληση βλάβης στη γονιμότητα ή στο έμβρυο. - Μπορεί να προκαλέσει καρκίνο. - Υποπτο για πρόκληση καρκίνου. - Μπορεί να προκαλέσει γενετικά ελαττώματα. - Υποπτο για πρόκληση γενετικών ελαττωμάτων. - Μπορεί να προκαλέσει αλλεργία ή συμπτώματα άσθματος ή δύσπνοια σε περίπτωση εισπνοής.	Τερεβινθέλαιο. Βενζίνη. Έλαιο για λυχνίες.	- Σε περίπτωση κατάποσης: Καλέστε αμέσως το ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ ή γιατρό. ΜΗΝ προκαλέσετε εμετό. - Φυλάσσεται κλειδωμένο. Μην αναπνέετε σκόνη / αναθυμιάσεις / αέρια / ατμούς / εκνεφώματα. - Μην τρώτε πίνετε ή καπνίζετε όταν χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν. Συμβουλευθείτε / Επισκεφθείτε γιατρό εάν αισθανθείτε αδιαθεσία. Σε περίπτωση έκθεσης: Καλέστε το ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ ή γιατρό. - Εφοδιαστείτε με τις ειδικές οδηγίες πριν από τη χρήση. - Μην το χρησιμοποιήσετε πριν διαβάσετε και κατανοήσετε τις οδηγίες προφύλαξης. - Χρησιμοποιείτε μέσα ατομικής προστασίας όταν απαιτείται. - Σε περίπτωση έκθεσης ή πιθανής έκθεσης: Συμβουλευθείτε / Επισκεφθείτε γιατρό. Αποφεύγεται να αναπνέετε σκόνη/αναθυμιάσεις/αέρια / σταγονίδια/ ατμούς / εκνεφώματα. - Σε περίπτωση ανεπαρκούς αερισμού, να φοράτε να φοράτε τα μέσα ατομικής προστασίας της αναπνοής. - Σε περίπτωση εισπνοής: Εάν ο παθών έχει δύσπνοια, μεταφέρετέ τον στον καθαρό αέρα και αφήστε τον να ξεκουραστεί σε στάση που διευκολύνει την αναπνοή.
 		- Θανατηφόρο σε περίπτωση κατάποσης. - Θανατηφόρο σε επαφή με το δέρμα. - Θανατηφόρο σε περίπτωση εισπνοής. - Τοξικό σε περίπτωση κατάποσης. - Τοξικό σε επαφή με το δέρμα. - Τοξικό σε περίπτωση εισπνοής.	Φυτοφάρμακα. Βιοκτόνα. Μεθανόλη.	- Πλύνετε χέρια, πόδια, πρόσωπο κ.λπ. σχολαστικά μετά τον χειρισμό. Μην τρώτε, πίνετε ή καπνίζετε όταν χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν. - Σε περίπτωση κατάποσης καλέστε αμέσως το ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ ή γιατρό. Ξεπλύνετε το στόμα. - Φυλάσσεται σε κλειστό περιέκτη. - Να μην έρθει σε επαφή με τα μάτια, με το δέρμα ή με τα ρούχα. - Να φοράτε προστατευτικά γάντια / προστατευτικά ενδύματα / μέσα ατομικής προστασίας για τα μάτια / πρόσωπο. - Σε περίπτωση επαφής με δέρμα: Πλύνετε με άφθονο νερό και σαπούνι. Αφαιρέστε / βγάλτε αμέσως όλα τα μολυσμένα ενδύματα πριν τα ξαναχρησιμοποιήσετε. - Μην αναπνέετε σκόνη/αναθυμιάσεις / αέρια/σταγονίδια / ατμούς/ εκνεφώματα. - Να χρησιμοποιείται μόνο σε ανοιχτό ή καλά αεριζόμενο χώρο. Φοράτε μέσα προστασίας της αναπνοής. - Σε περίπτωση εισπνοής: Μεταφέρετε τον παθόντα στον καθαρό αέρα και αφήστε τον να ξεκουραστεί σε στάση που διευκολύνει την αναπνοή.
		- Πολύ τοξικό για τους υδρόβιους οργανισμούς, με μακροχρόνιες επιπτώσεις. - Τοξικό για τους υδρόβιους οργανισμούς, με μακροχρόνιες επιπτώσεις.	Φυτοφάρμακα. Βιοκτόνα. Βενζίνη. Τερεβινθέλαιο	- Φυλάσσεται κλειδωμένο. - Να αποφεύγεται η ελευθέρωση στο περιβάλλον. Μαζέψτε τη χυμένη ποσότητα.
		- Περιέχει αέριο υπό πίεση, εάν θερμανθεί μπορεί να εκραγεί. - Περιέχει αέριο υπό ψύξη, μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα ψύχους ή τραυματισμό.	Περιέκτες αερίου.	- Να προστατεύεται από τις ηλιακές ακτίνες. - Φοράτε μονωτικά γάντια προστασίας από το ψύχος / προστατευτική μάσκα / προστατευτικά γυαλιά. - Συμβουλευθείτε / Επισκεφθείτε αμέσως γιατρό.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Αντιμετώπιση Προβλήματος Βίας & Παρενόχλησης στην Εργασία

Σύμφωνα με τον **Ν. 4808/2021**, απαγορεύεται κάθε μορφής βίας και παρενόχληση, που εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια της εργασίας είτε συνδέεται με αυτήν είτε προκύπτει από αυτήν, συμπεριλαμβανομένης της βίας και παρενόχλησης λόγω φύλου και της σεξουαλικής παρενόχλησης.

- Ως «βία και παρενόχληση» νοούνται οι μορφές συμπεριφοράς, πράξεις, πρακτικές ή απειλές αυτών, που αποσκοπούν, οδηγούν ή ενδέχεται να οδηγήσουν σε σωματική, ψυχολογική, σεξουαλική ή οικονομική βλάβη, είτε εκδηλώνονται μεμονωμένα είτε κατ' επανάληψη.
- Ως «παρενόχληση» νοούνται οι μορφές συμπεριφοράς, που έχουν ως σκοπό ή αποτέλεσμα την παραβίαση της αξιοπρέπειας του προσώπου και τη δημιουργία εκφοβιστικού, εχθρικού, εξευτελιστικού, ταπεινωτικού ή επιθετικού περιβάλλοντος, ανεξαρτήτως εάν συνιστούν μορφή διάκρισης, και περιλαμβάνουν και την παρενόχληση λόγω φύλου ή για άλλους λόγους διάκρισης,
- Ως «παρενόχληση λόγω φύλου» νοούνται οι μορφές συμπεριφοράς που συνδέονται με το φύλο ενός προσώπου, οι οποίες έχουν ως σκοπό ή αποτέλεσμα την παραβίαση της αξιοπρέπειας του προσώπου αυτού και τη δημιουργία εκφοβιστικού, εχθρικού, εξευτελιστικού, ταπεινωτικού ή επιθετικού περιβάλλοντος κατά το άρθρο 2 του ν. 3896/2010 (Α' 107) και την παρ. 2 του άρθρου 2 του ν. 4443/2016 (Α' 232). Οι μορφές συμπεριφοράς αυτές περιλαμβάνουν και τη σεξουαλική παρενόχληση του ν. 3896/2010, καθώς και μορφές συμπεριφοράς που συνδέονται με τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την έκφραση, την ταυτότητα ή τα χαρακτηριστικά φύλου του προσώπου.

Αιόλου 72, τ.κ. 105 59, Αθήνα
Τηλ : 2109220324 Fax : 210 9220326
technical@biosafety.gr, www.biosafety.gr

Πηγές Κίνδυνου

Πιθανές αιτίες για την εκδήλωση / εμφάνιση περιστατικών βίας και παρενόχλησης στον εργασιακό χώρο είναι:

1. Δημιουργία / ύπαρξη αντικοινωνικού κλίματος και σχέσεων στον εργασιακό χώρο.
2. Λεκτικές επιθέσεις από πελάτη / συνεργάτη. Εντάσεις σε χώρους εργασίας.
3. Έλλειψη εκπαίδευσης εργαζομένων.
4. Καλλιέργεια ανταγωνιστικού κλίματος μεταξύ εργαζομένων.
5. Δημιουργία διαφωνιών και προβλημάτων μεταξύ προϊσταμένων και υφισταμένων.
6. Έλλειψη εταιρικής πολιτικής για την προστασία των εργαζομένων.
7. Ελλιπής έλεγχος / αδιαφορία για ανάρμοστες συμπεριφορές στον εργασιακό χώρο.
8. Υψηλός φόρτος εργασίας / υψηλές απαιτήσεις για επίτευξη στόχων.

Επιπτώσεις στον Εργαζόμενο

Οι κυριότερες επιπτώσεις της βίας ή / και παρενόχλησης, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής παρενόχλησης, στον εργαζόμενο αναγράφονται παρακάτω:

- Ψυχολογικές επιπτώσεις όπως άγχος, κρίσεις πανικού, κατάθλιψη, φόβος, ανασφάλεια, θυμός, πτώση ψυχικής ευεξίας, χαμηλή αυτοεκτίμηση, απόγνωση, επαγγελματική εξουθένωση, αυτοκτονικός ιδεασμός, κλπ.
- Ψυχοσωματικές επιδράσεις όπως ζάλη, κοιλιακό άλγος, οσφυαλγία, κεφαλαλγία, αϋπνία, κόπωση, εφίδρωση, αίσθημα κακουχίας, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, υψηλή πίεση του αίματος, διαταραχές του ύπνου, ανορεξία, κλπ.
- Επιδράσεις στη συμπεριφορά όπως ευερεθιστότητα, έλλειψη εμπιστοσύνης, επιθετικότητα, αυξημένη κατανάλωση σε αλκοόλ και κάπνισμα, μειωμένη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, αύξηση εργασιακών λαθών, απομόνωση, φθορά σχέσεων κλπ.
- Αύξηση της συχνότητας απουσιών από την εργασία που μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη αποδοτικότητα αλλά και σε απόλυση.
- Χρόνιες ασθένειες όπως άσθμα, διαβήτης, ρευματοειδής αρθρίτιδα, ισχιαλγία, καθώς και διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα κλπ.



Πολιτικές εντός επιχείρησης για τη διαχείριση εσωτερικών καταγγελιών

Σε περίπτωση που οι επιχειρήσεις απασχολούν πάνω από 20 άτομα, θα πρέπει να υιοθετούν πολιτική για τη διαχείριση εσωτερικών καταγγελιών για περιστατικά βίας και παρενόχλησης, στην οποία να περιγράφεται η διαδικασία υποδοχής και εξέτασης των καταγγελιών αυτών, κατά τρόπο που διασφαλίζει την προστασία του θύματος και τον σεβασμό στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Η πολιτική αυτή μπορεί να εντάσσεται ή να συνοδεύεται από άλλες πολιτικές και περιλαμβάνει κατ' ελάχιστον:

- ✓ ασφαλείς και εύκολα προσβάσιμους διαύλους επικοινωνίας για την υποδοχή των καταγγελιών, καθώς και τον προσδιορισμό των αρμοδίων προσώπων εντός της επιχείρησης για την παραλαβή και την εξέταση των καταγγελιών και την ενημέρωση των καταγγελλόντων,
- ✓ έρευνα και εξέταση των καταγγελιών με αμεροληψία και προστασία της εμπιστευτικότητας και των προσωπικών δεδομένων των θυμάτων και των καταγγελλόμενων,
- ✓ την απαγόρευση αντιποίνων και περαιτέρω θυματοποίησης του θιγόμενου προσώπου,
- ✓ την περιγραφή των συνεπειών επί διαπίστωσης παραβιάσεων,
- ✓ τη συνεργασία και παροχή κάθε σχετικής πληροφορίας στις αρμόδιες αρχές, εφόσον ζητηθεί.

Προτεινόμενα Μέτρα Πρόληψης και Αντιμετώπισης

Επιπλέον προτείνεται η λήψη των ακόλουθων μέτρων Πρόληψης και Αντιμετώπισης του κινδύνου βίας και παρενόχλησης στον εργασιακό χώρο:

- ✓ Ο εργοδότης οφείλει να καταρτίζει πρόγραμμα προληπτικής δράσης και βελτίωσης των συνθηκών εργασίας στην επιχείρηση, λαμβάνοντας υπόψη ιδίως, την οργάνωση της εργασίας, τις κοινωνικές σχέσεις, περιβαλλοντικούς και τεχνολογικούς παράγοντες, αλλά και ψυχοκοινωνικούς κινδύνους.
- ✓ Ο εργοδότης υποχρεούται να αξιολογεί ψυχοκοινωνικούς κινδύνους, μεταξύ άλλων τους κινδύνους της βίας και παρενόχλησης, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής.





- ✓ Ύπαρξη συστήματος για την παραλαβή, διερεύνηση και διαχείριση καταγγελιών ή / και σχετικών αναφορών, με μηδενική ανοχή στην βία και παρενόχληση. Τήρηση εμπιστευτικότητας.
- ✓ Διαβούλευση των εργαζομένων με τον υπεύθυνο της εγκατάστασης για αναφορά και διευθέτηση των προβλημάτων.
- ✓ Σύγκληση συνεδρίασης και εξέταση των υφιστάμενων προβλημάτων μεταξύ των εργαζομένων.
- ✓ Καλλιέργεια ευγενούς συναδελφικής συμπεριφοράς μεταξύ των εργαζομένων.
- ✓ Δημιουργία ευγενούς συναγωνισμού μεταξύ των εργαζομένων και προαγωγή της καλής συνεργασίας αυτών, με στόχο την ομαλή εκτέλεση της εργασίας και την επίτευξη των στόχων της επιχείρησης.
- ✓ Υποστήριξη εργαζομένων σε περίπτωση λεκτικής επίθεσης ή άσχημης συμπεριφοράς από τον υπεύθυνο της εγκατάστασης.
- ✓ Επανεκπαιδευτική εκπαίδευση εργαζομένων στην αντιμετώπιση, διαχείριση σχετικών θεμάτων από ειδικούς στον χώρο αυτό (π.χ. κοινωνιολόγοι, ψυχολόγοι).
- ✓ Αλλαγή θέσης εργασίας του εργαζομένου με υποδείξεις του Ιατρού εργασίας.
- ✓ Ενθάρρυνση του προσωπικού για αναφορά περιστατικών σε ειδική υπηρεσία της επιχείρησης, για άμεση αντιμετώπιση.
- ✓ Αν κάποιος εργαζόμενος δεν μπορεί να ανταποκριθεί στα καθήκοντά του ή αν οι αρμοδιότητές του στην εργασία είναι ασαφείς, να επικοινωνεί με τον προϊστάμενο του. Να ζητήσει ειδική καθοδήγηση, γραπτές οδηγίες και κατάρτιση εάν πιστεύει ότι τη χρειάζεται.

Αιόλου 72, τ.κ. 105 59, Αθήνα
Τηλ : 2109220324 Fax : 210 9220326
technical@biosafety.gr, www.biosafety.gr

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΜΕΛΕΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

