

ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΣΠ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ













Σωστές τεχνικές για ΧΔΦ

Κράτα το βάρος κοντά στο σώμα και ανύψωσε σπρώχνοντας προς τα πάνω με τα πόδια



! Προσοχή:
Αυτή η τεχνική
χρησιμοποιείται
μόνο όταν το
βάρος είναι
μικρό, όχι πολύ
βαρύ και
εύκολα να
χωρεί μεταξύ
των γονάτων.



Ακούμπησε το σάκο
πάνω στα πόδια



Μετακίνησε τον σάκο
προς τα πάνω, πάνω
στο λυγισμένο πόδι



Μετακίνησε τον σάκο πάνω
στο άλλο πόδι, κρατώντας
τον κοντά στο σώμα



Καθώς σηκώνεσαι, κράτα τον σάκο κοντά στο σώμα



Ανύψωση φορτίου με 2 ή περισσότερα άτομα

Η ανύψωση φορτίου με 2 άτομα
μειώνει το βάρος του φορτίου στο μισό.

! Προσοχή:
Η ανύψωση
φορτίου με 2
ή περισσότερα
άτομα αυξάνει
τον κίνδυνο
για γλίστρημα,
παραπάτημα
ή πτώση.



Γι' αυτό...

Συζήτησε τον τρόπο ανύψωσης με τον άλλο πριν ξεκινήσετε, έτσι
ώστε να αποφύγεις αιφνιδιαστικές κινήσεις.

Μηχανικά μέσα ανύψωσης φορτίου



Χρησιμοποίησε μηχανικά μέσα για να ανυψώσεις ή να κατεβάσεις το φορτίο.

Φρόντισε ώστε το φορτίο που θα μετακινήσεις να βρίσκεται στο ύψος εργασίας.



Μηχανικά μέσα ανύψωσης φορτίου με περιστρεφόμενα τραπέζια



! Προσοχή:
Όταν φορτώνεις ή
ξεφορτώνεις, να
περιστρέφεις το
τραπέζι κατά
διαστήματα ούτως
ώστε να αποφεύγεις
το στοίβαγμα στη μία
 πλευρά μόνο,
με κίνδυνο να
ανατραπεί το φορτίο.

Χρησιμοποίησε περιστρεφόμενα τραπέζια για να αποφύγεις επαναλαμβανόμενες/
περιστρεφόμενες κινήσεις του σώματος.

Περίστρεψε το τραπέζι έτσι ώστε το φορτίο έρθει κοντά.

Πάντα να δουλεύεις στη πιο κοντινή πλευρά που βρίσκεται το φορτίο.

Φορητές σκάλες και εξέδρες για ανύψωση ή κατέβασμα φορτίου



Φορητές
εξέδρες

Βάθρο

Γεφύρωση



Φορητές σκάλες και εξέδρες για ανύψωση ή κατέβασμα φορτίου



Χρησιμοποίησε φορητό δάπεδο
εργασίας και...

... ρύθμισε το στο ύψος του εργαζόμενου!

Προσοχή:

Όταν χρησιμοποιείς φορητές σκάλες, δάπεδα ή εξέδρες
ακολουθήστε όλες τις οδηγίες του κατασκευαστή για σωστή χρήση.

Να χρησιμοποιείτε πάντα εξοπλισμό κατάλληλο για το βάρος, το
μέγεθος και το σχήμα του φορτίου που χειρίζεσαι.

**Κατά τη διάρκεια που θα αδειάζεις το περιεχόμενο
ενός δοχείου σε άλλο...**



**... χρησιμοποίησε κινητές βάσεις ή άλλη επιφάνεια
εργασίας για να στηρίξεις το δοχείο.**

Εξάλειψη κινδύνου (μεταφορές / εμπόριο)

Αποθήκευση

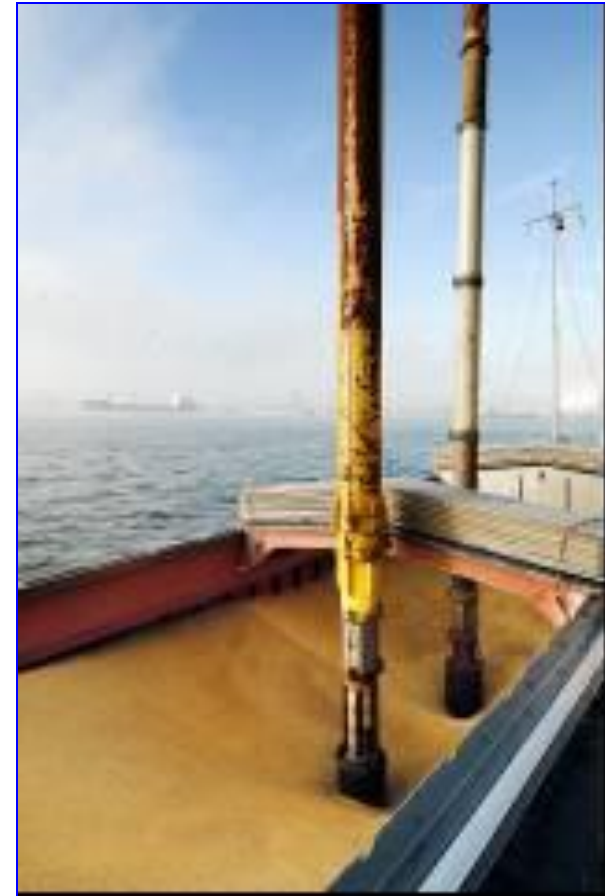


Αυτοματοποιημένες αποθήκες

www.misi.gov.cy/dli

Εξάλειψη κινδύνου

Φόρτωση / Εκφόρτωση φορτηγών και πλοίων



Αυτοματοποιημένη φόρτωση χύδην

Εξάλειψη κινδύνου

Φόρτωση / εκφόρτωση φορτηγών και πλοίων



Μεταφορά εμπορευματοκιβωτίων

www.msi.gov.cy/dli

Εξάλειψη κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά φορτίων



Φόρτωση εμπορευματοκιβωτίων

Εξάλειψη κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά φορτίων



Ομαδοποίηση συσκευασμένων φορτίων σε ULD

Εξάλειψη κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά φορτίων



Ομαδοποίηση συσκευασμένων φορτίων σε ULD

Εξάλειψη κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά φορτίων



Συσκευή ανύψωσης με κενό αέρος

www.mis.gov.cy/dh

Εξάλειψη κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά φορτίων



Περονοφόρο όχημα

Εξάλειψη κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά φορτίων



Ηλεκτρική πλατφόρμα

Εξάλειψη κινδύνου
Προσαρμογή τρόπου αποθήκευσης φορτίων



Αυτόματη πλατφόρμα ρυθμιζόμενου ύψους

Εξάλειψη κινδύνου

Μείωση Δονήσεων



Σωστή ρύθμιση του καθίσματος

Εξάλειψη κινδύνου (τομέας Υγεία) Μηχανοποίηση διακίνησης **Α. Συστήματα στήριξης σώματος**



Μείωση Κινδύνου

Κρεβάτια και Μπάνια ρυθμιζόμενου ύψους



κρεβάτι ρυθμιζόμενου ύψους



μπάνιο ρυθμιζόμενου ύψους

Μείωση Κινδύνου



Τρόλεϊ κατάλληλου ύψους για γραφή
www.mlsi.gov.cy/dli

Μείωση Κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά ασθενών



Υπάρχουν ειδικά σεντόνια για τη μετατόπιση των ασθενών

Μείωση Κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά ασθενών



Σανίδα μεταφοράς από κρεβάτι σε κρεβάτι

www.mlsi.gov.cy/dli

Μείωση Κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά ασθενών



**Σανίδα μεταφοράς από το όχημα
στο αναπηρικό καροτσάκι**



**Σανίδα μεταφοράς από το
καρέκλα σε κρεβάτι**

Μείωση Κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά ασθενών



Σανίδα μεταφοράς από το όχημα στο αναπηρικό καροτσάκι

Μείωση Κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά ασθενών



Καροτσάκι μεταφοράς καρέκλας

Μείωση Κινδύνου

Ευκολότερη μεταφορά ασθενών



**Δίσκος για
ευκολότερη είσοδο /
έξοδο από το όχημα**



**Περιστρεφόμενος
δίσκος δαπέδου**

Όταν μεταφέρεις ολισθηρό φορτίο...



Τα γάντια με προεξοχές στο εσωτερικό, αυξάνουν τη σταθερότητα στο κράτημα σε ολισθηρές επιφάνειες.

**... φόρεσε γάντια στο σωστό μέγεθος
ούτως ώστε να εφαρμόζουν στο χέρι.**



Αύξησε το μέγεθος στο χερούλι για καλύτερο κράτημα.

**Αντί να ανυψώνεις βαριά δοχεία για να
αδειάσεις το περιεχόμενο...**



**... χρησιμοποίησε μηχανικές ή χειροκίνητες
αντλίες μεταφοράς υγρών.**

Καρότσια μεταφοράς φορτίου



Καρότσι με έξι τροχούς.
Εύκολο στο χειρισμό και
στη περιστροφή.

Ένα καρότσι μπορεί να έχει
πολλαπλά επίπεδα ούτως
ώστε να μπορείτε να
μετακινείτε ποσότητα
εμπορευμάτων.



Καρότσια μεταφοράς βαρελιού



**Το καρότσι με 3 τροχούς,
μεταφέρει αλλά δεν
ανασηκώνει βαρέλια.**



**Το καρότσι με 2 τροχούς
μεταφέρει και ανασηκώνει
βαρέλια βάρους
μέχρι 300 λίτρα.**

Μεταφορικές ταινίες/τσουλήθρες



**Μεταφορική
ταινία**



**Μεταφορική
τσουλήθρα**



**Ελικοειδής
μεταφορική
τσουλήθρα**

Μεταφορικές ταινίες



**Μεταφορική
ταινία με
τροχούς**



**Μεταφορική
ταινία με
κυλίνδρους**



**Πτυσσόμενη
μεταφορική
ταινία**

Καροτσάκια αχθοφόρων

Όταν τα χρησιμοποιείς βεβαιώσου ότι το πάτωμα εργασίας σου είναι επίπεδο και ελεύθερο.



Όταν θα μετακινήσεις ασταθή φορτίο, περιτύλιξε το έτσι ώστε να μην ανατραπεί



Προσοχή:

Χρησιμοποιούνται για τη μεταφορά φορτίου σε μικρές αποστάσεις και όταν απαιτείται μικρή προσπάθεια.

Για μεταφορά βαρετού φορτίου που χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια και σε μεγάλη απόσταση είναι καλό να χρησιμοποιούνται ηλεκτρικά / μηχανικά μέσα.

Ανυψωτικά μηχανήματα



**Κινητό
ηλεκτρικό
βαρούλκο**



**Εναέρια
γερανογέφυρα**

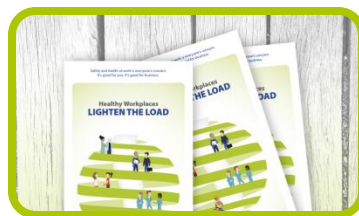


**Βαρούλκο σε
περιστρεφόμενο
βραχίονα**

Πηγές πληροφόρησης



[Εκδόσεις](#)



[Υλικό της εκστρατείας](#)



[Εργαλειοθήκη της εκστρατείας](#)



[Οι ταινίες του Naro](#)



[OSHwiki](#)



[Πρακτικά εργαλεία & υποστήριξη](#)



[Περιπτωσιολογικές μελέτες](#)



[Νομοθεσία](#)