

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗΣ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗΣ ΒΑΣΕΙ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ Έκδοση 2001

Όταν υπάρχουν περισσότερες από μία δραστηριότητες με σημαντική σωματική καταπόνηση, πρέπει να αξιολογούνται ξεχωριστά.

Χώρος εργασίας/δραστηριότητα:





1ο βήμα: Προσδιορισμός βαθμών διαβάθμισης του χρόνου (Επιλέξτε μόνο μία στήλη!)

Ενέργειες ανύψωσης ή μετατόπισης (< 5 δευτ.)		Κράτημα (> 5 δευτ.)		Μεταφορά (> 5 μέτρα)	
Αριθμός σε μία εργάσιμη ημέρα	Βαθμοί διαβάθμισης του χρόνου	Συνολική διάρκεια σε μία εργάσιμη ημέρα	Βαθμοί διαβάθμισης του χρόνου	Συνολική απόσταση σε μία εργάσιμη ημέρα	Βαθμοί διαβάθμισης του χρόνου
< 10	1	< 5 λεπτά	1	< 300 μέτρα	1
10 έως < 40	2	5 έως 15 λεπτά	2	300 μέτρα έως < 1χλμ.	2
40 έως < 200	4	15 λεπτά έως < 1 ώρα	4	1 έως < 4 χλμ.	4
200 έως < 500	6	1 ώρα έως < 2 ώρες	6	4 έως < 8 χλμ.	6
500 έως < 1000	8	2 έως < 4 ώρες	8	8 έως < 16 χλμ.	8
≥ 1000	10	≥ 4 ώρες	10	≥ 16 χλμ.	10
Παραδείγματα: • χτίσιμο τούβλων, • τοποθέτηση αντικειμένων προς κατεργασία σε μηχάνημα • εξαγωγή κουτιών από κιβώτιο και τοποθέτηση σε μάντα μεταφοράς		Παραδείγματα: • κράτημα και χειρισμός τεμαχίου χυτοσιδήρου κατά την εργασία σε τροχό • χρήση χειροκίνητου τροχού • χρήση χαρτοκοπτικού μηχανήματος		Παραδείγματα: • μεταφορά επίπλων • παράδοση μερών σκαλωσιάς σε εργοτάξιο	

2ο βήμα: Προσδιορισμός βαθμών διαβάθμισης του φορτίου, της στάσης του σώματος και των συνθηκών εργασίας

Πραγματικό φορτίο ¹⁾ για άνδρες	Βαθμοί διαβάθμισης του φορτίου	Πραγματικό φορτίο ¹⁾ για γυναίκες	Βαθμοί διαβάθμισης του φορτίου
< 10 κιλά	1	< 5 κιλά	1
10 έως < 20 κιλά	2	5 έως < 10 κιλά	2
20 έως < 30 κιλά	4	10 έως < 15 κιλά	4
30 έως < 40 κιλά	7	15 έως < 25 κιλά	7
≥ 40 κιλά	25	≥ 25 κιλά	25

1) Στο πλαίσιο αυτό ως «πραγματικό φορτίο» νοείται η πραγματική δύναμη που πρέπει να ασκηθεί για την μετακίνηση του φορτίου. Η δύναμη αυτή δεν αντιστοιχεί πάντοτε στη μάζα του φορτίου. Όταν σε ένα χαρτοκιβώτιο προσδίδεται κλίση, μόνο το 50 % της μάζας του έχει επίδραση στον εργαζόμενο και όταν χρησιμοποιείται καροτσάκι, μόνο το 10 %

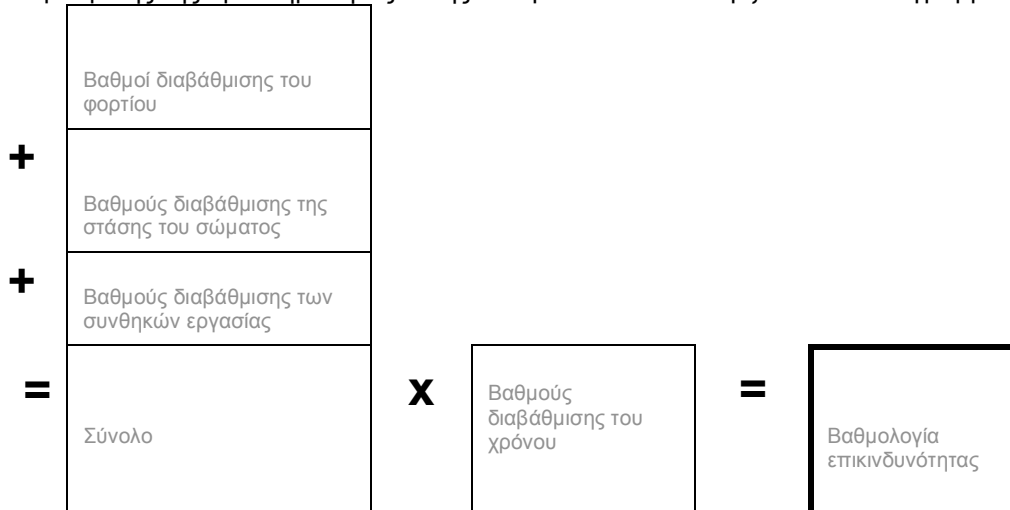
Συνήθης στάση σώματος, θέση φορτίου ²⁾	Στάση σώματος, θέση φορτίου	Βαθμοί διαβάθμισης της στάσης του σώματος
	<ul style="list-style-type: none"> Άνω μέρος του σώματος ευθυτενές και όχι στριμμένο Κατά την ανύψωση, το κράτημα, τη μεταφορά και την καταβίβαση το φορτίο βρίσκεται πολύ κοντά στο σώμα 	1
	<ul style="list-style-type: none"> Ελαφρύ σκύψιμο προς τα εμπρός ή στροφή του κορμού Κατά την ανύψωση, το κράτημα, τη μεταφορά και την καταβίβαση το φορτίο βρίσκεται κοντά ή σχετικά κοντά στο σώμα 	2
	<ul style="list-style-type: none"> Βαθύ σκύψιμο ή κάμψη προς τα εμπρός Ελαφρύ σκύψιμο με ταυτόχρονη στροφή του κορμού Το φορτίο βρίσκεται μακριά από το σώμα ή πάνω από το ύψος των ώμων 	4
	<ul style="list-style-type: none"> Κάμψη προς τα εμπρός με ταυτόχρονη στροφή του κορμού Το φορτίο βρίσκεται μακριά από το σώμα Περιορισμένη σταθερότητα της στάσης του σώματος όταν βρίσκεται σε όρθια θέση Κάθισμα ανακούρκουδα ή γονάτισμα 	8

2) Για τον προσδιορισμό των βαθμών διαβάθμισης της στάσης του σώματος πρέπει να χρησιμοποιείται η συνήθης στάση κατά τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων. Για παράδειγμα, όταν κατά τη διακίνηση ενός φορτίου λαμβάνονται διαφορετικές στάσεις πρέπει να χρησιμοποιείται η μέση τιμή και όχι περισσότερες από μία τιμές

Συνθήκες εργασίας	Βαθμοί διαβάθμισης των συνθηκών εργασίας
Καλές εργονομικές συνθήκες, π.χ. επαρκής χώρος, απουσία φυσικών εμποδίων στο χώρο εργασίας, ομαλό και συμπαγές δάπεδο, επαρκής φωτισμός, επαρκείς λαβές	0
Περιορισμένος χώρος κίνησης και δυσμενείς εργονομικές συνθήκες (π.χ. 1: ο χώρος κίνησης είναι περιορισμένος λόγω χαμηλού ύψους ή επειδή ο χώρος εργασίας είναι μικρότερος από 1,5 τετραγωνικό μέτρο, ή 2: η σταθερότητα της στάσης του σώματος δυσχεραίνεται από το γεγονός ότι το δάπεδο παρουσιάζει ανωμαλίες ή δεν είναι σταθερό)	1
Πολύ περιορισμένος χώρος κίνησης ή/και αστάθεια του κέντρου βάρους του φορτίου (π.χ. μεταφορά ασθενών)	2

3ο βήμα: Αξιολόγηση

Οι βαθμοί διαβάθμισης της δραστηριότητας αυτής εισάγονται και υπολογίζονται στο διάγραμμα



Βάσει της υπολογισθείσας διαβάθμισης και του παρακάτω πίνακα μπορεί να γίνει μια χονδρική αξιολόγηση.³⁾ Ανεξαρτήτως αυτού, ισχύουν οι νομοθετικές διατάξεις περί της άδειας μητρότητας.

Φάσμα επικινδυνότητας	Βαθμολογία επικινδυνότητας	Περιγραφή
1	< 10	Κατάσταση περιορισμένης φόρτισης, μικρή πιθανότητα εμφάνισης σωματικής υπερφόρτισης.
2	10 έως < 25	Κατάσταση αυξημένης φόρτισης, είναι δυνατή η εμφάνιση σωματικής υπερφόρτισης σε λιγότερο ευπροσάρμοστα άτομα ⁴⁾ . Για αυτή την ομάδα εργαζομένων θα ήταν χρήσιμος ο επανασχεδιασμός του χώρου εργασίας
3	25 έως < 50	Κατάσταση ιδιαίτερα αυξημένης φόρτισης, είναι δυνατή η εμφάνιση σωματικής υπερφόρτισης ακόμα και σε άτομα φυσιολογικής προσαρμοστικότητας. Συνιστάται ο επανασχεδιασμός του χώρου εργασίας.
4	≥ 50	Κατάσταση υψηλή φόρτισης, μεγάλη πιθανότητα εμφάνισης σωματικής υπερφόρτισης. Είναι απαραίτητος ο επανασχεδιασμός του χώρου εργασίας ⁵⁾ .

³⁾ Σε γενικές γραμμές, όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των βαθμών διαβάθμισης, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος υπερφόρτισης του μυοσκελετικού συστήματος. Τα όρια μεταξύ των φασμάτων κινδύνου είναι ρευστά, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες εργασίας και τις συνθήκες απόδοσης. Ως εκ τούτου η διαβάθμιση αυτή πρέπει να αντιμετωπίζεται ως καθοδηγητικό βοήθημα. Για ακριβέστερες αναλύσεις απαιτούνται εξειδικευμένες γνώσεις σε θέματα εργονομίας.

⁴⁾ Στο πλαίσιο αυτό, ως λιγότερο ευπροσάρμοστα άτομα νοούνται τα άτομα ηλικίας άνω των 40 ή κάτω των 21 ετών, νεοπροσληφθέντες ή άτομα που πάσχουν από κάποια ασθένεια.

⁵⁾ Οι απαιτήσεις ως προς τον επανασχεδιασμό μπορούν να προσδιοριστούν βάσει του αριθμού του βαθμών που εμφανίζονται στον πίνακα. Μειώνοντας το βάρος, βελτιώνοντας τις συνθήκες εκτέλεσης ή μειώνοντας τη διάρκεια της καταπόνησης μπορεί να αποφευχθεί η αύξηση της πίεσης.

Απαιτείται έλεγχος του χώρου εργασίας για άλλους λόγους:

Λόγοι: _____

Ημερομηνία αξιολόγησης: _____

Αξιολογήθηκε από: _____