

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

work

salud

health

εργασία

seguridad

ασφάλεια

arbeit

trabajo

safety

υγεία

Καλές Πρακτικές
για ασφαλή εργασία
στις μικρές και μεσαίες
επιχειρήσεις

sécurité

εργασία

salud

travail

gesundheit

arbeit

υγεία

ασφάλεια

health

santé

sicherheit

ΑΘΗΝΑ 2002

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Καλές πρακτικές
για ασφαλή εργασία
στις μικρές και μεσαίες
επιχειρήσεις

ΑΘΗΝΑ 2002

Περιεχόμενα

	καλές πρακτικές	σελίδα
Εισαγωγικά		1-7
Διαμόρφωση χώρου εργασίας		9-19
φωτισμός.....	1-8	
θόρυβος.....	9	
θερμοκρασιακό κλίμα.....	10-15	
ηλεκτρισμός.....	16-18	
πυρασφάλεια.....	19-20	
διάδρομοι.....	21-22	
έξοδοι κινδύνου.....	23-25	
κοινόχρηστοι χώροι.....	26-27	
σήμανση.....	28-29	
Διαμόρφωση θέσεων εργασίας		21-29
γενικά.....	30-31	
εργασία σε καθιστή στάση.....	32	
εργασία σε όρθια στάση.....	33	
συμμετοχή και εκπαίδευση εργαζομένων.....	34-35	
ανύψωση βαρών.....	36-38	
διαλείμματα.....	39	
χημικές ουσίες & ρεύματα αέρα.....	40-41	
Εξοπλισμός		31-37
εργαλεία χειρός.....	42-43	
μηχανήματα.....	44-46	
ανυψωτικά μέσα.....	47-48	
ιδιοκατασκευές.....	49	
συντήρηση.....	50	
εκπαίδευση εργαζομένων.....	51-52	
Ειδικές εργασίες		39-43
εργασία με ηλεκτρονικό υπολογιστή.....	53-56	
εργασία σε ύψος.....	57	
εργασίες συγκολλήσεων.....	58-59	
επισκευές χώρων κλπ.....	60	
Μέσα ατομικής προστασίας	61	44-45
Ειδικές κατηγορίες εργαζομένων		47-49
έγκυες.....	62	
νέοι.....	63-65	
Νομοθετήματα κατά χρονολογική σειρά		51
Νομοθετήματα ανά θεματική κατηγορία		65
Αρμόδιες Υπηρεσίες		69
Βιβλιογραφία		76

Εισαγωγικά

Είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι στην Ελλάδα απασχολούνται σε μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις. Επίσης είναι γεγονός ότι στις επιχειρήσεις αυτές συμβαίνουν τα περισσότερα από τα καταγεγραμμένα εργατικά ατυχήματα. Τα δεδομένα αυτά καθιστούν πιεστική την ανάγκη για παρεμβάσεις που θα βελτιώνουν τις συνθήκες εργασίας, επιτυγχάνοντας έτσι μείωση των ατυχημάτων και ασθενειών που συνδέονται με την εργασία. Οι παρεμβάσεις αυτές είναι βέβαιο ότι μεσοπρόθεσμα θα συντελέσουν και στην αύξηση της παραγωγικότητας και τη βελτίωση της ποιότητας των παραγομένων προϊόντων.

Η μείωση των εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών στις μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις συναντά πολλές δυσκολίες. Μερικές από αυτές είναι:

- Δρώντας σε ένα πολύ ανταγωνιστικό περιβάλλον, οι εργοδότες απασχολούνται καθημερινά με τα άμεσα πιεστικά προβλήματά τους, δίχως να έχουν τον χρόνο να ασχοληθούν με προβλήματα των οποίων οι συνέπειες είναι έμμεσες και μακροπρόθεσμες, όπως αυτά της βελτίωσης των συνθηκών εργασίας και της μείωσης των εργατικών ατυχημάτων.
- Μην απασχολώντας εξειδικευμένα στελέχη, οι εργοδότες δεν έχουν την αναγκαία υποστήριξη για την αντιμετώπιση προβλημάτων όπως αυτά των επαγγελματικών κινδύνων.
- Οι συνεχείς εξελίξεις στην τεχνολογία που χρησιμοποιείται, δημιουργεί νέους κινδύνους για τους οποίους δεν υπάρχει η αναγκαία εμπειρία για τη μείωση ή την αντιμετώπισή τους (χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών).
- Η μεγάλη κινητικότητα του εργατικού δυναμικού και η απασχόληση ανειδίκευτων εργαζομένων,

έχουν ως συνέπεια την απώλεια των δεξιοτήτων των παλαιών «μαστόρων», οι οποίες περιελάμβαναν και τους ασφαλείς τρόπους εργασίας και την προφύλαξη από τους επαγγελματικούς κινδύνους.

- Πολλές φορές απουσιάζει η κατάλληλη πληροφόρηση, ενημέρωση ή εκπαίδευση, η οποία να πείθει τους εργοδότες ότι η βελτίωση των συνθηκών εργασίας προσφέρει θετικά στην πορεία της επιχείρησής τους.

Στα πιο πάνω προβλήματα έρχονται να προστεθούν και ορισμένες επικρατούσες απόψεις, όπως το ότι «τα μέτρα για τη μείωση του επαγγελματικού κινδύνου κοστίζουν» ή ότι «αφού δεν συνέβη μέχρι τώρα κάποιο σοβαρό ατύχημα, δεν πρόκειται να συμβεί και στο μέλλον».

Όμως:

- Όσο τα προβλήματα με έμμεσες και μακροπρόθεσμες συνέπειες αυξάνονται και διαιωνίζονται, τόσο και τα άμεσα προβλήματα αυξάνονται και η επίλυσή τους καθίσταται δυσχερέστερη (π.χ. πώς θα ανταποκριθεί η επιχείρηση σε μια έκτακτη πιεστική παραγγελία, αν δεν έχει στη διάθεσή της και σε καλή κατάσταση το σύνολο των εργαζομένων;)
- Σε μια μικρή επιχείρηση δεν υπάρχει η πολυτέλεια να απουσιάζουν κάποιοι εργαζόμενοι, να σταματά ή να καθυστερεί η παραγωγή, ή ακόμη να καταστρέφονται ο εξοπλισμός και τα υλικά λόγω ατυχημάτων.
- Στις μικρές επιχειρήσεις ο εργοδότης αναπτύσσει στενή ανθρώπινη σχέση με τους εργαζόμενούς του. Έτσι, η περίθαλψη ή βοήθεια που τους προσφέρει όταν παθαίνουν ατύχημα ή ασθένειες που σχετίζεται με την εργασία τους, του

Σκοπός και περιεχόμενο του εγχειριδίου

κοστίζει πολύ περισσότερο από τα όσα καθορίζουν οι τυπικές υποχρεώσεις του.

- Τις περισσότερες φορές, όπως θα φανεί και από τις συμβουλές και υποδείξεις που ακολουθούν, η πρόληψη δεν κοστίζει πολύ, ενώ αντίθετα εξοικονομεί χρήματα. Πράγματι, μειώνει το κρυφό κόστος που δημιουργούν οι απώλειες εργατωρών, η μειωμένη απόδοση των εργαζομένων μετά από ένα ατύχημα, τα σταματήματα της παραγωγής, η απώλεια υλικών, η καταστροφή του εξοπλισμού.

Τέλος, είναι γνωστό ότι η σύνδεση της μοίρας του εργοδότη με τους εργαζομένους του, αποτελεί προϋπόθεση επιβίωσης μιας μικρής επιχείρησης. Έτσι, διασφαλίζοντας ο εργοδότης την καλή υγεία των εργαζομένων του, εξασφαλίζει επίσης και την «υγεία» της επιχείρησής του.

Σκοπός του εγχειριδίου αυτού είναι να βοηθήσει τους εργοδότες-ιδιοκτήτες των μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων, να επιτυγχάνουν ασφαλείς και υγιεινές συνθήκες εργασίας.

Περιλαμβάνει ένα σύνολο καλών πρακτικών, η εφαρμογή των οποίων εξασφαλίζει τη μείωση των συνηθέστερων επαγγελματικών κινδύνων, αλλά και την αύξηση της παραγωγικότητας και τη βελτίωση της ποιότητας των παραγομένων προϊόντων.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις πρακτικές εκείνες που μειώνουν ή εξαλείφουν τον κίνδυνο. Βέβαια, γνωρίζοντας ότι αυτό δεν είναι πάντοτε δυνατό, παρουσιάζονται επίσης και πρακτικές που αφορούν στην προφύλαξη ή/και την προειδοποίηση των εργαζομένων, καθώς και τη μείωση των συνεπειών των ατυχημάτων. Οι μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις καλύπτουν ένα

ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων και κατά συνέπεια κινδύνων. Στο εγχειρίδιο αυτό έγινε προσπάθεια να αναπτυχθούν καλές πρακτικές για τους περισσότερους από αυτούς. Έτσι, κάποιες από τις πρακτικές μπορεί να μη βρίσκουν εφαρμογή σε ορισμένες επιχειρήσεις, ενώ ταυτόχρονα κάποιες επιχειρήσεις μπορεί να ενέχουν κινδύνους την αντιμετώπιση των οποίων δεν καλύπτουν οι πρακτικές που παρουσιάζονται.

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι η εφαρμογή των καλών πρακτικών που παρουσιάζονται στο εγχειρίδιο αυτό, δεν αναιρεί την ανάγκη για συνεργασία με εξειδικευμένους επιστήμονες ή φορείς. Πράγματι, η καλή εκτίμηση και αποτελεσματική αντιμετώπιση των κινδύνων από την εργασία απαιτεί πολλές φορές ειδικές γνώσεις, οι οποίες φυσικά δεν μπορούν να αναπτυχθούν σε ένα εγχειρίδιο όπως αυτό.







Συνιστάται η συνεργασία με εξειδικευμένα άτομα ή φορείς (τεχνικούς ασφάλειας, γιατρούς εργασίας, ή Εξωτερικές Υπηρεσίες Προστασίας και Πρόληψης (ΕΞΥΠΠ)), ιδιαίτερα στις παρακάτω περιπτώσεις, οι οποίες αποτελούν και υποχρεώσεις των εργοδοτών⁽¹⁾:

- Διενέργεια Γραπτής Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου.
- Ενημέρωση/πληροφόρηση εργαζομένων για ειδικούς κινδύνους που υπάρχουν στην επιχείρηση (π.χ. καρκινογόνες ουσίες, αμίαντος, μόλυβδος, βιολογικοί παράγοντες).
- Μετρήσεις παραγόντων εργασιακού περιβάλλοντος (π.χ. θόρυβος, σκόνης, χημικές ουσίες).
- Και γενικά για οποιονδήποτε κίνδυνο υπάρχουν αμφιβολίες είτε για τη σοβαρότητα και τις συνέπειές του, είτε για τους τρόπους μείωσης ή εξάλειψής του.

⁽¹⁾ Νόμος 1568/1985 και Π.Δ. 17/1996

Δομή του εγχειριδίου

Οι καλές πρακτικές έχουν ομαδοποιηθεί σε έξι βασικές ενότητες, οι οποίες συμβολίζονται με διαφορετικά χρώματα:

- Διαμόρφωση χώρων εργασίας 
- Διαμόρφωση θέσεων εργασίας 
- Εξοπλισμός 
- Ειδικές εργασίες 
- Μέσα ατομικής προστασίας 
- Ειδικές κατηγορίες εργαζομένων 

Όπου θεωρείται σκόπιμο, οι καλές πρακτικές συνοδεύονται από κατάλληλες εικόνες ή σχέδια που τις επεξηγούν ή δείχνουν καλά και κακά παραδείγματα εφαρμογής τους.

Μετά την παρουσίαση κάθε καλής πρακτικής ή μιας ενότητας ομοειδών πρακτικών, αναφέρονται οι κίνδυνοι τους οποίους αντιμετωπίζουν ή οι βελτιώσεις των συνθηκών εργασίας και της παραγωγικότητας που επιτυγχάνονται με την εφαρμογή τους.

Στο τέλος του εγχειριδίου αναφέρονται τα νομοθετήματα για την ασφάλεια και υγεία των εργαζομένων, τόσο κατά χρονολογική σειρά, όσο και κατά θεματική κατηγορία. Επίσης, παρουσιάζονται οι υπηρεσίες του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων που είναι αρμόδιες για τα θέματα ασφάλειας και υγείας των εργαζομένων.

Επισήμανση σχετική με τις υποχρεώσεις των εργοδοτών

Η εφαρμογή των καλών πρακτικών που περιέχονται στο παρόν εγχειρίδιο δεν υποκαθιστά σε καμία περίπτωση το σύνολο των υποχρεώσεων των εργοδοτών, έτσι όπως αυτές προβλέπονται στην ισχύουσα νομοθεσία.

Πριν από την παρουσίαση των καλών πρακτικών,

Αρχή ευθύνης του εργοδότη

Παροχή υπηρεσιών προστασίας και πρόληψης

θεωρείται σκόπιμο να γίνει υπενθύμιση ορισμένων από τις βασικές υποχρεώσεις των εργοδοτών για παροχή υπηρεσιών προστασίας των εργαζομένων και πρόληψης του επαγγελματικού κινδύνου⁽²⁾.

Ο εργοδότης είναι υπεύθυνος για την ασφάλεια και υγεία των εργαζομένων στην επιχείρησή του.

Ο εργοδότης δεν απαλλάσσεται από την ευθύνη του αυτή ακόμη και όταν προσφεύγει σε άτομα εκτός επιχείρησης ή σε Εξωτερικές Υπηρεσίες Προστασίας και Πρόληψης (ΕΞΥΠΠ) για την ανάληψη των καθηκόντων του τεχνικού ασφάλειας ή/και του γιατρού εργασίας. Επίσης, οι υποχρεώσεις του τεχνικού ασφάλειας, του γιατρού εργασίας και των εργαζομένων δεν θίγουν την αρχή ευθύνης του εργοδότη.

Σε όλες τις επιχειρήσεις του ιδιωτικού και του δημόσιου τομέα, ανεξαρτήτως κλάδου οικονομικής δραστηριότητας και αριθμού εργαζομένων, ο εργοδότης έχει υποχρέωση να παρέχει στους εργαζόμενους υπηρεσίες προστασίας και πρόληψης.

Ειδικότερα:

- Σε όλες τις επιχειρήσεις, ανεξαρτήτως αριθμού εργαζομένων, ο εργοδότης έχει την υποχρέωση να χρησιμοποιεί τις υπηρεσίες **τεχνικού ασφάλειας**.
- Ο εργοδότης έχει την υποχρέωση να χρησιμοποιεί τις υπηρεσίες **γιατρού εργασίας**:
 - Στις επιχειρήσεις που απασχολούν 50 και άνω εργαζόμενους.
 - Στις επιχειρήσεις που απασχολούν λιγότερους από 50 εργαζόμενους, αλλά χρησιμοποιούν μόλυβδο, αμιάντο, καρκινογόνες ουσίες ή βιολο-

⁽²⁾ Οι υποχρεώσεις αυτές προβλέπονται στα δύο βασικά νομοθετήματα πλαίσιο για την ασφάλεια και υγιεινή των εργαζομένων, το Ν.1568/1985 και το Π.Δ. 17/1996.

γικούς παράγοντες και από την εκτίμηση της επικινδυνότητας προκύπτει κίνδυνος για την υγεία ή την ασφάλεια των εργαζομένων.

- Ο εργοδότης, προκειμένου να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του για παροχή υπηρεσιών προστασίας και πρόληψης, μπορεί να αναθέσει την εκτέλεση των καθηκόντων τεχνικού ασφάλειας και γιατρού εργασίας:

- είτε σε εργαζόμενους στην επιχείρηση,
- είτε σε άτομα εκτός της επιχείρησης,
- είτε σε Εξωτερικές Υπηρεσίες Προστασίας και Πρόληψης (ΕΞΥΠΠ),
- ή συνδυασμό μεταξύ αυτών των δυνατοτήτων.

Τα προσόντα που πρέπει να έχουν οι τεχνικοί ασφάλειας και οι γιατροί εργασίας, καθώς και οι αναγκαίες ελάχιστες ώρες απασχόλησής τους, καθορίζονται από σχετικά νομοθετικά κείμενα. Επίσης καθορίζονται και οι περιπτώσεις των επιχειρήσεων εκείνων όπου τη δυνατότητα ανάληψης καθηκόντων τεχνικού ασφάλειας έχει και ο ίδιος ο εργοδότης, εφ' όσον έχει τα κατάλληλα προσόντα.



Καλές πρακτικές
για τη διαμόρφωση
του χώρου εργασίας

Διαμόρφωση χώρου εργασίας

Φωτισμός

1 Εκμεταλλεύσου όσο περισσότερο μπορείς το φως της ημέρας στις θέσεις εργασίας: καθάριζε συχνά τα τζάμια, βγάλε αντικείμενα που εμποδίζουν την είσοδο του ηλιακού φωτός, μεγάλωσε το άνοιγμα των παραθύρων, δημιούργησε φεγγίτες, κλπ.



2 Βάψτε τους τοίχους και την οροφή με ανοικτά χρώματα για καλύτερη εκμετάλλευση του φωτός.

3 Εκτός από τον γενικό φωτισμό φρόντισε να υπάρχει και τοπικός φωτισμός για τις θέσεις εργασίας ή τους εργαζόμενους που χρειάζονται περισσότερο φως (π.χ. οπτικός ποιοτικός έλεγχος, διάβασμα, λεπτές εργασίες, εργαζόμενοι μεγάλης ηλικίας).



4 Καθάριζε συχνά τα φωτιστικά σώματα και τα καλύμματά τους (η σκόνη μπορεί να μειώνει ως και 60% την απόδοσή τους).

5 Άλλαξε τις λάμπες φθορισμού όταν αρχίζουν να τρεμοπαίζουν.

6 Φρόντιζε να υπάρχει αρκετός φωτισμός στις σκάλες και τους διαδρόμους.

7 Διάταξε τις θέσεις εργασίας ή/και τα φωτιστικά σώματα με τέτοιο τρόπο ώστε να μην δημιουργούνται ενοχλητικές σκιές στην επιφάνεια εργασίας.



8 Διάταξε τις θέσεις εργασίας ή/και τις πηγές φωτισμού (λάμπες, παράθυρα, κλπ) με τρόπο ώστε το φως να μην πέφτει στα μάτια των εργαζομένων είτε κατευθείαν είτε από αντανάκλαση, και τους «στραβώνουν».

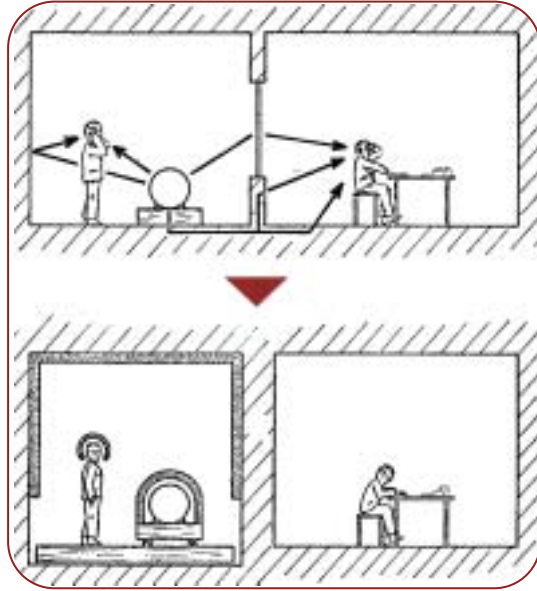
Γιατί όταν ο φωτισμός είναι ανεπαρκής και όχι σωστά κατανεμημένος και κατευθυνόμενος:

- Αυξάνονται τα λάθη των εργαζομένων.
- Αυξάνεται η οπτική κόπωση των εργαζομένων.
- Οι εργαζόμενοι μπορεί να αναγκάζονται να υιοθετούν άβολες και επιβλαβείς στάσεις του σώματός τους.
- Αυξάνεται η πιθανότητα για εργατικά ατυχήματα.
- Μειώνεται η ποιότητα και ποσότητα της εργασίας.
- Αυξάνονται τα σκάρτα προϊόντα.

Θόρυβος

9 Αν ο θόρυβος στο χώρο εργασίας είναι αρκετά μεγάλος ή βρίσκεται σε μη επιτρεπτά επίπεδα, φρόντισε, ανάλογα με την περίπτωση, να εφαρμόσεις κάποια από τα παρακάτω μέτρα:

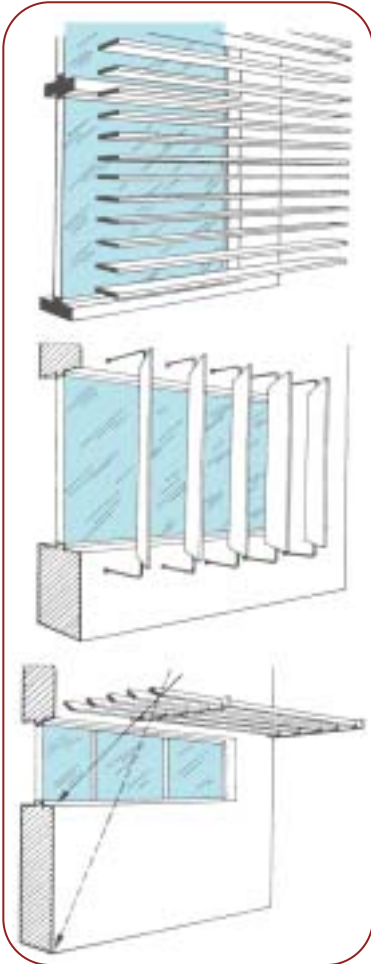
- ✓ τοποθέτηση ηχοαπορροφητικών επιφανειών μεταξύ των πηγών θορύβου και των εργαζομένων,
- ✓ μεταφορά και απομόνωση των πηγών θορύβου σε χώρο όπου δεν υπάρχουν εργαζόμενοι,
- ✓ κάλυψη των πηγών θορύβου με ηχοαπορροφητικά υλικά,
- ✓ επικάλυψη με ηχοαπορροφητικά υλικά των επιφανειών που αντανακλούν τους ήχους (π.χ. οροφή, τοίχοι, μεγάλες μεταλλικές επιφάνειες, κλπ.),
- ✓ παροχή στους εργαζόμενους κατάλληλων ωτοασπίδων.



Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση της πιθανότητας κώφωσης και ακουστικής κόπωσης των εργαζομένων.
- Μείωση της πιθανότητας ατυχημάτων λόγω μη δυνατότητας αντίληψης χρήσιμων ηχητικών πληροφοριών (π.χ. οδηγιών, ηχητικών σημάτων).
- Μείωση της γενικής κόπωσης που δημιουργεί ο υψηλός θόρυβος.
- Αύξηση της απόδοσης των εργαζομένων.

Θερμοκρασιακό κλίμα



10 Φρόντισε ώστε ο χώρος εργασίας να έχει κατάλληλη θερμοκρασία και υγρασία το χειμώνα και το καλοκαίρι.

11 Τοποθέτησε κατάλληλα κινητά σκίαστρα στα ανοίγματα (τέντες εξωτερικά, κουρτίνες ή περσίδες εσωτερικά). Τα εξωτερικά σκίαστρα είναι προτιμότερα γιατί επιτρέπουν να ανοίγουν τα παράθυρα απρόσκοπτα.

12 Όταν υπάρχουν συνθήκες «καύσωνα» (υψηλή θερμοκρασία και υγρασία) φρόντισε ώστε:

- ✓ οι εργαζόμενοι να κάνουν συχνότερα διαλείμματα,
- ✓ οι βαριές εργασίες και όσες γίνονται στο ύπαιθρο, να εκτελούνται σε ώρες με χαμηλότερη θερμοκρασία (π.χ. νωρίς το πρωί ή το απόγευμα).

13 Εάν χρησιμοποιείς κλιματιστικά μηχανήματα, φρόντισε ώστε αυτά να συντηρούνται τακτικά και να καθαρίζονται τα φίλτρα τους.

14 Φρόντισε ώστε ο αέρας στους χώρους εργασίας να ανανεώνεται συχνά.

15 Όταν υπάρχουν πηγές θερμότητας μέσα στο χώρο εργασίας (π.χ. λέβητες, φούρνοι), είτε να τις απομονώνεις είτε να τοποθετείς ανάμεσα σ' αυτές και τους εργαζόμενους θερμομονωτικές διατάξεις (π.χ. πανέλα).

Γιατί όταν οι θερμοκρασιακές συνθήκες είναι καλές, δηλαδή οι εργαζόμενοι δεν κρυώνουν ούτε ζεσταίνονται, επιτυγχάνεις:

- Μείωση ασθενειών και απουσιών.
- Καλύτερη απόδοση των εργαζομένων.

Ηλεκτρισμός

16 Φρόντιζε ώστε:

- ✓ τα καλώδια να μην είναι ξεφτισμένα ή τραυματισμένα, να προστατεύονται και να αλλάζονται όταν αρχίζουν να χαλάνε,
- ✓ οι πρίζες να μην είναι χαλαρές ή σπασμένες,
- ✓ να μη συνδέεις πρόχειρα («ματίζεις») τα καλώδια,
- ✓ τα εργαλεία χειρός να έχουν γείωση ή να είναι διπλής μόνωσης,
- ✓ όταν υπάρχουν νερά στο χώρο εργασίας, οι πρίζες και τα καλώδια να έχουν την απαραίτητη μόνωση,
- ✓ οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις και τα ηλεκτρικά εργαλεία να συντηρούνται από άτομα με την απαραίτητη άδεια.
- ✓ να εφαρμόζεις τους Κανονισμούς Εσωτερικών Ηλεκτρολογικών Εγκαταστάσεων.

17 Είναι προτιμότερο τα καλώδια και οι παροχές να στηρίζονται στην οροφή ή τους τοίχους. Όταν αυτό είναι αδύνατο, προστάτευσε τα με κατάλληλα κανάλια. Τα καλώδια που σέρνονται στο πάτωμα, εκτός από το ότι τραυματίζονται εύκολα, αποτελούν και κίνδυνο για πτώσεις των εργαζομένων!

18 Φρόντισε για την εγκατάσταση κατάλληλου αντιηλεκτροπληξιακού διακόπτη διαφυγής (ρελέ) στον ηλεκτρικό πίνακα.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Προστασία των εργαζομένων και του εαυτού σου από τον κίνδυνο της ηλεκτροπληξίας.
- Μείωση των ζημιών σε υλικά, μηχανήματα και εγκαταστάσεις λόγω πυρκαγιάς που μπορεί να προκληθεί από ηλεκτρικό σπινθήρα.

19 Προκειμένου να αποφεύγεται ο κίνδυνος εκδήλωσης πυρκαγιάς, φρόντισε:

- ✓ να μην γίνεται χρήση πηγών γυμνής φλόγας, ιδιαίτερα κοντά σε εύφλεκτα υλικά,
- ✓ να θέτεις εκτός λειτουργίας την ηλεκτρική εγκατάσταση κατά τις μη εργάσιμες ώρες και μέρες,
- ✓ να επιθεωρείς συχνά όλους τους χώρους και να συντηρείς επιμελώς τον εξοπλισμό και την ηλεκτρική εγκατάσταση,
- ✓ να διαμορφώσεις κατάλληλα τους αποθηκευτικούς χώρους που έχουν εύφλεκτα υλικά,
- ✓ στις θέσεις εργασίας να υπάρχει μόνο η ποσότητα των εύφλεκτων υλικών που θα χρειαστεί άμεσα,
- ✓ να απομακρύνεις τα άχρηστα εύφλεκτα υλικά από τους διαδρόμους, τις αποθήκες και το προαύλιο,
- ✓ όπου χρειάζεται, να αναρτάς πινακίδες με οδηγίες για τρόπους εργασίας που προλαμβάνουν την πυρκαγιά.

20 Επειδή μια πυρκαγιά μπορεί να εκδηλωθεί παρά τα πιο πάνω μέτρα, φρόντισε:



- ✓ να διαθέτεις τον αναγκαίο αριθμό φορητών πυροσβεστήρων που να μην είναι ληγμένοι και να είναι τοποθετημένοι σε σημεία εμφανή και με εύκολη πρόσβαση,
- ✓ όπου χρειάζεται, να έχεις εγκαταστημένο μόνιμο υδροδοτικό πυροσβεστικό δίκτυο, με μόνιμους σωλήνες υδροληψίας,
- ✓ όπου χρειάζεται, να εγκαταστήσεις αυτόματο σύστημα πυρανίχνευσης και κατάσβεσης,
- ✓ οι αποθηκευτικοί χώροι να διαθέτουν τους αναγκαίους διαδρόμους ή διόδους, οι οποίοι να είναι πάντα ελεύθεροι,
- ✓ να διαθέτεις μελέτη πυροπροστασίας καθώς και εκπαιδευμένη ομάδα για την εφαρμογή της.

Η πυρκαγιά καταστρέφει ζωές αλλά και περιουσίες!

Διάδρομοι

21 Φρόντισε ώστε οι διάδρομοι που χρησιμοποιούνται για μεταφορές αντικειμένων, υλικών κλπ, καθώς και για την πρόσβαση στις θέσεις εργασίας να είναι:

- ✓ σαφώς καθορισμένοι με διαγράμμιση ή όπου χρειάζεται με κάγκελα,
- ✓ πάντοτε ελεύθεροι από εμπόδια,
- ✓ δίχως ανωμαλίες στο δάπεδο,
- ✓ δίχως χυμένα υγρά ή σκόνες που τους καθιστούν ολισθηρούς,
- ✓ με κατάλληλο πλάτος ώστε να χωρούν να περνούν τα οχήματα ή/και οι εργαζόμενοι και τα αντικείμενα που μεταφέρουν,
- ✓ φωτισμένοι επαρκώς.



22 Οι διάδρομοι κίνησης των πεζών πρέπει να είναι διαφορετικοί από τους διαδρόμους που κινούνται τα περνοφόρα (κλάρκ) οχήματα.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Λιγότερα ή καθόλου ατυχήματα από πτώσεις, προσκρούσεις και συγκρούσεις.
- Εύκολες και γρήγορες μεταφορές υλικών και μετακινήσεις των εργαζομένων.
- Λιγότερες ή καθόλου ζημιές υλικών και ετοιμών προϊόντων λόγω πτώσης τους από τα μέσα μεταφοράς.

Έξοδοι κινδύνου



23 Φρόντισε ώστε οι έξοδοι κινδύνου και οι διάδρομοι που οδηγούν προς αυτές να διαθέτουν:

- ✓ κατάλληλη σήμανση,
 - ✓ το αναγκαίο πλάτος,
 - ✓ εφεδρικό φωτισμό,
- και να είναι πάντοτε ελεύθεροι από εμπόδια.

24 Φρόντισε ώστε οι θύρες κινδύνου να ανοίγουν προς τα έξω και να είναι πάντοτε ξεκλειδωτες.

25 Φρόντισε να έχεις σχέδιο έκτακτης ανάγκης και εκπαίδευσε τους εργαζόμενους στην ασφαλή εκκένωση των χώρων εργασίας.

Πολλές φορές μπαίνουμε στον πειρασμό να θεωρήσουμε τις εξόδους κινδύνου και τους διαδρόμους που οδηγούν προς αυτές ως ανεκμετάλλετους χώρους. Όμως σώζουν ζωές!

Γιατί:

- Μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή, ανεξάρτητα από τη θέλησή σου και τα μέτρα ασφαλείας που έχεις λάβει (π.χ. σεισμός, πυρκαγιά).
- Στις περιπτώσεις αυτές θα πρέπει να μπορούν οι εργαζόμενοι να εκκενώσουν το χώρο εύκολα, γρήγορα και με ασφάλεια, ακόμη και αν είναι σε κατάσταση πανικού.

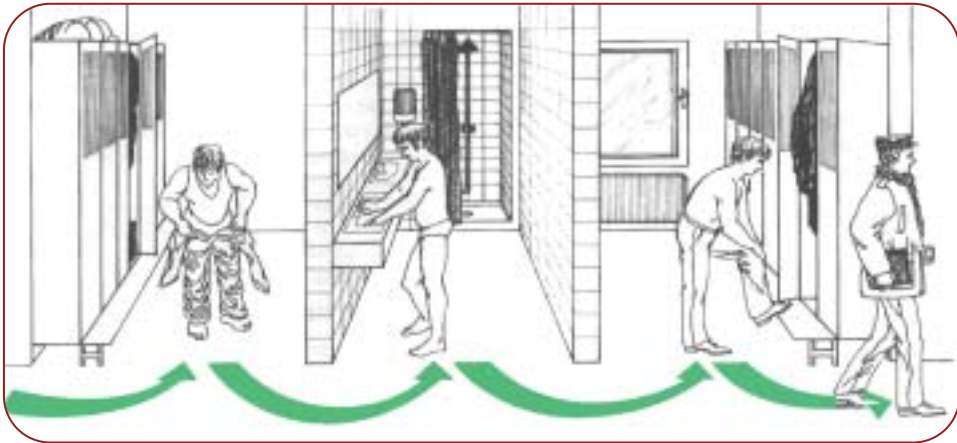
Διαμόρφωση χώρου εργασίας

Κοινόχρηστοι χώροι

26 Έχοντας υπ' όψη τον αριθμό των εργαζομένων, φρόντισε ώστε να υπάρχουν:

- ✓ κατάλληλος αριθμός αποχωρητηρίων και νιπτήρων, τα οποία να καθαρίζονται συχνά,
- ✓ λουτρά (ντους), εφ' όσον το είδος της εργασίας το απαιτεί ή οι εργαζόμενοι το επιθυμούν,
- ✓ χώρος αποδυτηρίων και τα απαραίτητα ιματιοφυλάκια (ντουλάπες) και ερμάρια για φύλαξη προσωπικών αντικειμένων,
- ✓ χώρος ανάπαυσης και φαγητού.

27 Φρόντισε να υπάρχουν υλικά πρώτων βοηθειών και φάρμακα πρώτης ανάγκης, τα οποία να φυλάσσονται σε κατάλληλα φαρμακεία σε σημεία με σχετική σήμανση και εύκολη πρόσβαση.



Η υγιεινή των εργαζομένων προλαμβάνει ασθένειες.

28 Φρόντισε να υπάρχει επαρκής, ορατή και κατανοητή από όλους τους εργαζόμενους σήμανση σε κάθε σημείο του χώρου που:

- ✓ υπάρχει κίνδυνος (π.χ. πτώση αιωρούμενων φορτίων, εύφλεκτες ή εκρηκτικές ύλες, τοξικές ουσίες, κίνδυνος ηλεκτροπληξίας),
- ✓ απαγορεύεται η εκτέλεση κάποιας ενέργειας (π.χ. το κάπνισμα, η χρήση φλόγας, η διέλευση πεζών),
- ✓ είναι υποχρεωτική κάποια συμπεριφορά ή ενέργεια (π.χ. η χρήση ατομικών μέσων προστασίας),
- ✓ υπάρχει τοποθετημένο πυροσβεστικό υλικό ή εξοπλισμός (π.χ. πυροσβεστήρες, μάνικες),
- ✓ υπάρχουν οδοί διαφυγής και έξοδοι κινδύνου,
- ✓ υπάρχουν μέσα βοήθειας ή διάσωσης (π.χ. φαρμακείο, συσκευή πλύσης ματιών).

29 Όταν στους χώρους εργασίας υπάρχουν δοχεία και σωληνώσεις που περιέχουν ή μεταφέρουν επικίνδυνες ουσίες (οξέα, εκρηκτικά, διαβρωτικά, κλπ), φρόντισε να έχουν κατάλληλη ετικέτα που να υποδεικνύει τον τύπο του κινδύνου, το όνομα της ουσίας και τρόπους ασφαλούς χρήσης της. Η ετικέτα πρέπει να είναι σε εμφανές σημείο, να τραβά την προσοχή και να είναι γραμμένη στη γλώσσα που καταλαβαίνουν οι εργαζόμενοι.



Γιατί:

- Όσο και αν προσπαθήσεις πάντοτε παραμένουν στους χώρους εργασίας κάποιοι κίνδυνοι που μπορεί να εκδηλωθούν.
- Οι εργαζόμενοι πρέπει να βοηθούνται να εντοπίζουν, αναγνωρίζουν και αντιμετωπίζουν κατάλληλα τους κινδύνους αυτούς.



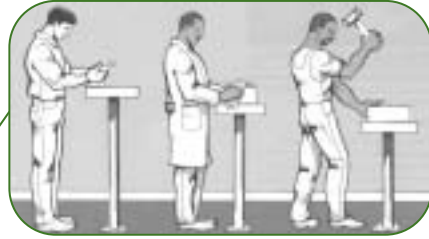
Καλές πρακτικές
για τη διαμόρφωση
των θέσεων εργασίας

Διαμόρφωση θέσεων εργασίας

Γενικά

30 Όταν διαμορφώνεις θέσεις εργασίας, φρόντισε ώστε:

- ✓ το ύψος της επιφάνειας εργασίας να βρίσκεται περίπου στο ύψος των αγκώνων, (εκτός από ειδικές περιπτώσεις όπως για παράδειγμα κάρφωμα, όπου καλό είναι η επιφάνεια εργασίας να είναι λίγο χαμηλότερη),
- ✓ τα αντικείμενα, τα υλικά που χρησιμοποιούν και τα χειριστήρια που χειρίζονται οι εργαζόμενοι να βρίσκονται σε θέσεις τέτοιες ώστε να μπορούν να τα φθάσουν δίχως να χρειάζεται:
 - να σκύβουν,
 - να τεντώνονται,
 - να στρίβουν τη μέση τους,
 - να σηκώνουν ψηλά τα χέρια τους,
 - να ασκούν μεγάλη δύναμη.



31 Συνιστάται οι θέσεις εργασίας να είναι διαμορφωμένες έτσι ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να εναλλάσσουν την καθιστή με την όρθια στάση.



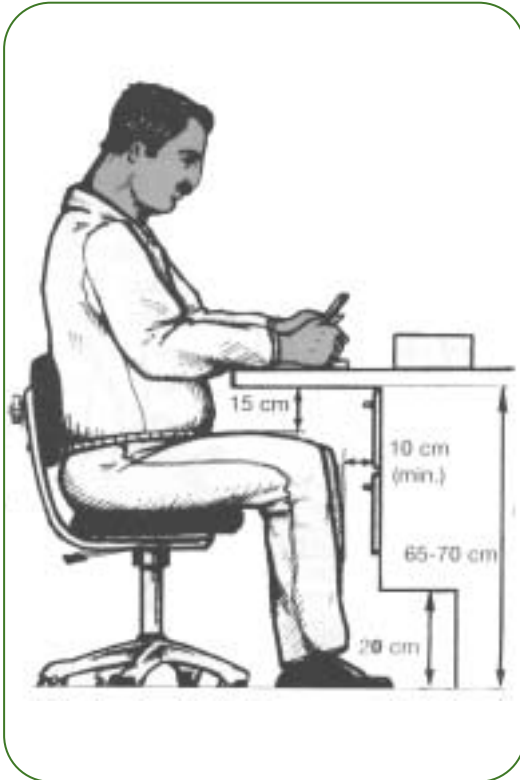
Γιατί οι μη σωστά διαμορφωμένες θέσεις εργασίας προκαλούν:

- Άσκοπη κόπωση των εργαζομένων.
- Μείωση της ποσότητας και της ποιότητας της παραγωγής.
- Αυξημένες απουσίες και αναρρωτικές άδειες λόγω προβλημάτων του μυοσκελετικού συστήματος.

Εργασία σε καθιστή στάση

32 Όταν η εργασία γίνεται σε καθιστή στάση, φρόντισε ώστε:

- ✓ το ύψος του καθίσματος να είναι τέτοιο ώστε οι αγκώνες του εργαζόμενου να είναι περίπου στο ύψος της επιφάνειας εργασίας (για να το πετύχουμε αυτό συνιστώνται καθίσματα ρυθμιζόμενου ύψους),
- ✓ η πλάτη του καθίσματος να υποστηρίζει τη μέση του εργαζόμενου (για να το πετύχουμε αυτό συνιστάται το ύψος της πλάτης του καθίσματος να μπορεί να ρυθμίζεται),
- ✓ κάτω από την επιφάνεια εργασίας (του πάγκου ή του γραφείου) να υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος για να χωρούν τα πόδια των εργαζομένων,
- ✓ να έχουν οι εργαζόμενοι στη διάθεσή τους κατάλληλα υποπόδια, προκειμένου και τα δύο πόδια τους να πατάνε σταθερά και να μην κρέμονται.



Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

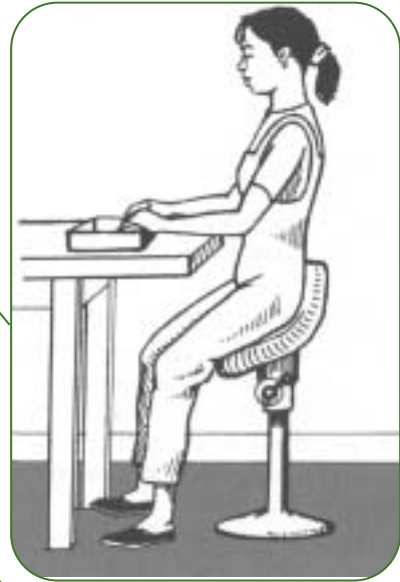
- Μείωση των μυοσκελετικών προβλημάτων των εργαζομένων σε καθιστή στάση.
- Εκμετάλλευση όλων των πλεονεκτημάτων που προσφέρει η καθιστή στάση.
- Αύξηση της ποσότητας και της ποιότητας της παραγωγής.

Διαμόρφωση θέσεων εργασίας

Εργασία σε όρθια στάση

33 Όταν η εργασία γίνεται σε όρθια στάση, φρόντισε ώστε:

- ✓ να έχουν οι εργαζόμενοι στη διάθεσή τους ψηλά σκαμπό, για να μην φέρουν όλο το βάρος του σώματος τα πόδια τους,
- ✓ να υπάρχει κατάλληλη διαμόρφωση για να μπορούν να εργάζονται πατώντας σταθερά και τα δύο πόδια.



Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση της κόπωσης των εργαζομένων σε όρθια στάση.
- Μείωση των μυοσκελετικών προβλημάτων των εργαζομένων σε όρθια στάση.
- Αύξηση της ποσότητας και της ποιότητας της παραγωγής.

34 Συνιστάται όταν διαμορφώνεις τις θέσεις εργασίας να συμβουλεύεσαι τους εργαζόμενους (πολλές φορές αυτοί ξέρουν καλύτερα ποιά θέση είναι περισσότερο άνετη και ασφαλής!).

35 Εκπαίδευσε τους εργαζόμενους πώς να ρυθμίζουν τις θέσεις εργασίας τους ώστε να εξασφαλίζουν ασφαλείς και άνετες στάσεις (πολλές φορές οι εργαζόμενοι δεν έχουν συνειδητοποιήσει ότι μικρές αλλαγές στη θέση εργασίας τους επιτρέπουν να παίρνουν στάσεις λιγότερο κοπιαστικές και περισσότερο ασφαλείς).

Γιατί οι μη σωστά διαμορφωμένες θέσεις εργασίας προκαλούν:

- Άσκοπη κόπωση των εργαζομένων.
- Μείωση της ποσότητας και της ποιότητας της παραγωγής.
- Αυξημένες απουσίες και αναρρωτικές άδειες λόγω προβλημάτων του μυοσκελετικού συστήματος.

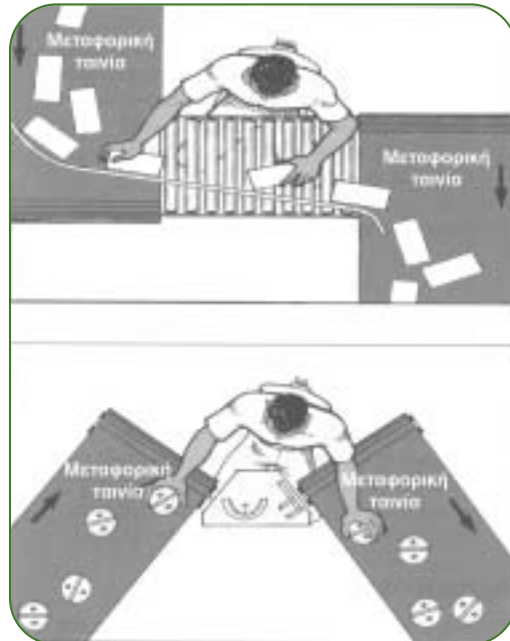
Διαμόρφωση θέσεων εργασίας

Ανύψωση βαρών

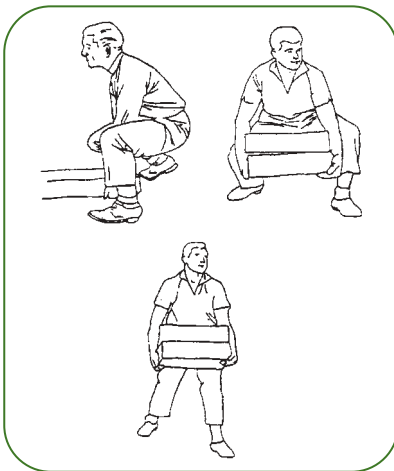
36 Διάταξε τους πάγκους εργασίας και τους αποθηκευτικούς χώρους (ράφια, κλπ) με τέτοιο τρόπο ώστε να μειώνεται η μετακίνηση φορτίων με τα χέρια και οι άσκοπες μετακινήσεις των εργαζομένων.



37 Χρησιμοποίησε όπου μπορείς μηχανικά μέσα (ραουλόδρομους, καρότσια, παλάγκα, κλπ) ώστε να μειώνεται η ανύψωση και μεταφορά φορτίων με τα χέρια.
(Πρακτική συμβουλή: Είναι προτιμότερο να σπρώχνεις ή να τραβάς τα βάρη από το να τα σηκώνεις).



Διαμόρφωση θέσεων εργασίας



38 Όπου δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν μηχανικά μέσα για την υποβοήθηση της ανύψωσης και μεταφοράς των φορτίων, φρόντισε ώστε:

- ✓ τα μεταφερόμενα αντικείμενα να έχουν κατάλληλες χειρολαβές,
- ✓ τα αντικείμενα να μην ανυψώνονται από το δάπεδο, αλλά από υψηλότερο σημείο, για να μειώνεται το σκύψιμο των εργαζομένων,
- ✓ όταν το βάρος και η μορφή τους το απαιτεί, τα αντικείμενα να μεταφέρονται από δύο ή περισσότερους εργαζόμενους,
- ✓ εκπαίδευσε τους εργαζόμενους ώστε να:
 - μην σηκώνουν τα βάρη από κάτω με λυγισμένη τη μέση (σκύβοντας), αλλά να χρησιμοποιούν την δύναμη των ποδιών τους,
 - να μεταφέρουν το βάρος όσο κοντύτερα στο σώμα και με ίσια την πλάτη,
 - να μοιράζουν το βάρος και στα δύο χέρια.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση ατυχημάτων από πτώσεις αντικειμένων.
- Μείωση προβλημάτων του μυοσκελετικού συστήματος (οσφυαλγίες, τραυματισμοί μέσης, κλπ.) και των απουσιών/αναρρωτικών αδειών που αυτά προκαλούν.
- Μείωση της άσκοπης κόπωσης των εργαζομένων που προκαλεί μείωση της απόδοσή τους.

Διαλείμματα

39 Φρόντισε ώστε οι εργαζόμενοι να εναλλάσσουν βαριά με ελαφριά εργασία και να κάνουν συχνά, μικρής διάρκειας διαλείμματα (π.χ. καλύτερα τρία διαλείμματα των 5 λεπτών παρά ένα των 15 λεπτών).

Τα διαλείμματα δεν είναι χαμένος χρόνος, αλλά παραγωγική επένδυση στην απόδοση των εργαζομένων.

Γιατί:

- Η σωματική κόπωση των εργαζομένων μειώνει την απόδοσή τους, αλλά μπορεί να δημιουργήσει και προβλήματα στο μυοσκελετικό σύστημα.
- Η εναλλαγή βαριάς με ελαφριά εργασία τους επιτρέπει να αποδίδουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χωρίς να βλάπτεται η υγεία τους.
- Τα συχνά και μικρής διάρκειας διαλείμματα ξεκουράζουν περισσότερο τους εργαζόμενους από τα λίγα και μεγάλης διάρκειας.



40 Φρόντισε σε θέσεις εργασίας όπου γίνεται απελευθέρωση επικίνδυνων χημικών αερίων, ατμών, καπνών και σκόνης να απορροφώνται με τοπικό απαγωγό εξαερισμό τοποθετημένο κοντά στην πηγή τους.



Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση της όχλησης των εργαζομένων.
- Μείωση βλαβών της υγείας των εργαζομένων.

41 Φρόντισε ώστε οι εργαζόμενοι να μη βρίσκονται σε ρεύματα θερμού ή ψυχρού αέρα που δημιουργούν τα ανοίγματα και τα κλιματιστικά σώματα.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Αύξηση της ευεξίας των εργαζομένων.
- Μείωση προσβολών της υγείας, όπως ψύξεις.

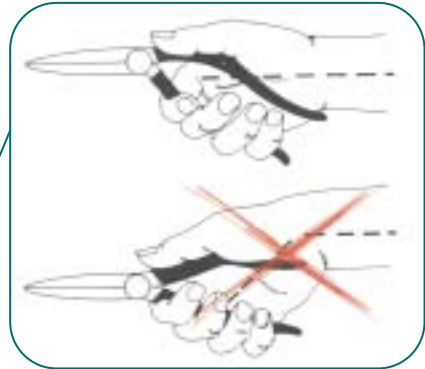


Καλές πρακτικές
για τον εξοπλισμό

Εργαλεία χειρός

42 Όταν αγοράζεις εργαλεία χειρός, δοκίμασέ τα -εσύ και οι εργαζόμενοι που θα τα χρησιμοποιήσουν- και πρόσεξε:

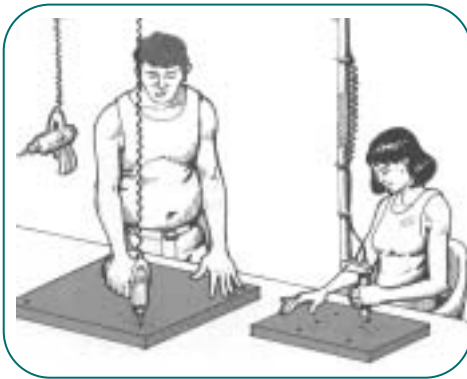
- ✓ να είναι ελαφριά,
- ✓ να είναι βολικά στο χειρισμό τους (κατάλληλα διαμορφωμένη χειρολαβή, καλή κατανομή του βάρους, κλπ),
- ✓ να μην τραυματίζουν το χρήστη τους,
- ✓ να έχουν ηλεκτρικά μονωμένη λαβή,
- ✓ να ταιριάζουν καλά στην εργασία για την οποία προορίζονται,
- ✓ να μην κάνουν πολύ θόρυβο και δονήσεις,
- ✓ να διαθέτουν διατάξεις ασφαλείας (προφυλακτήρες, γείωση ή διπλή μόνωση, κλπ),
- ✓ να επισκευάζονται και να συντηρούνται εύκολα,
- ✓ να φέρουν το σήμα CE.



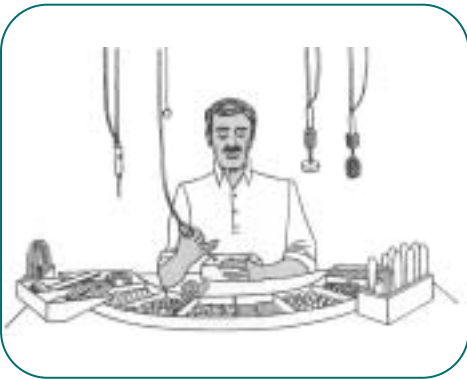
Συνήθως το φθινό στην αγορά του εργαλείου είναι ακριβό στη χρήση και τη συντήρησή του! Το κόστος ενός εργαλείου δεν είναι μόνο τα χρήματα της αγοράς του, αλλά και το κόστος χρήσης και συντήρησής του!

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση της κόπωσης των εργαζομένων.
- Μείωση των τραυματισμών και των βλαβών των μυών, αρθρώσεων και τενόντων των εργαζομένων.
- Αύξηση της ποσότητας και της ποιότητας της εργασίας.
- Δυνατότητα για κινήσεις μεγάλης ακρίβειας.
- Μείωση κινδύνων ηλεκτροπληξίας.
- Μείωση κινδύνων επαγγελματικής κώφωσης.



43 Όταν κάποιοι εργαζόμενοι χρησιμοποιούν συνεχώς εργαλεία, φρόντισε ώστε αυτά να βρίσκονται κοντά τους, και προσπάθησε να τους απαλλάξεις, κατά το δυνατόν, από το βάρος τους (π.χ. κρεμώντας τα από ψηλά).



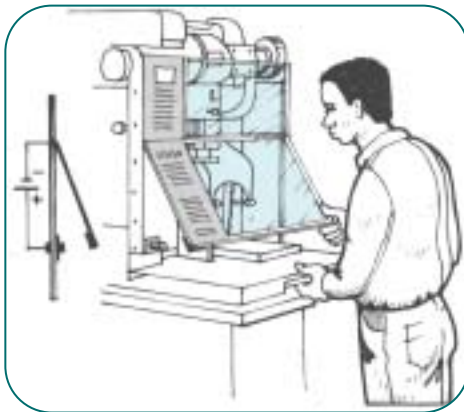
Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση άσκοπης κόπωσης των εργαζομένων.
- Μείωση νεκρών χρόνων και αύξηση της παραγωγικότητας.

Μηχανήματα

44 Όταν αγοράζεις μηχανήματα, διάλεξε αυτά που:

- ✓ δεν κάνουν πολύ θόρυβο και δονήσεις,
- ✓ έχουν κατάλληλες ασφαλιστικές διατάξεις που δεν εμποδίζουν και δεν δυσκολεύουν την εργασία,
- ✓ τροφοδοτούνται, χειρίζονται, συντηρούνται και επισκευάζονται γρήγορα και εύκολα,
- ✓ φέρουν το σήμα CE.

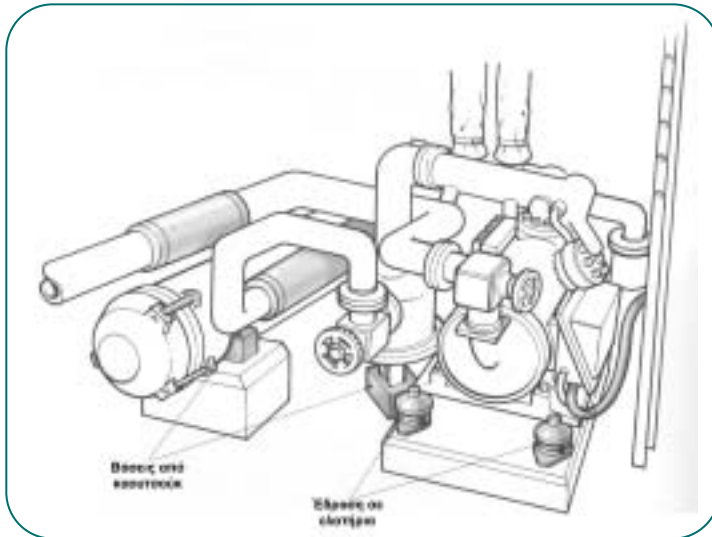


Συνήθως το φθινό στην αγορά του μηχανήμα είναι ακριβό στη λειτουργία και συντήρησή του!

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση των κινδύνων επαγγελματικής κώφωσης και των βλαβών στις αρθρώσεις των εργαζομένων από τις δονήσεις.
- Μείωση της κόπωσης των εργαζομένων.
- Μείωση των ατυχημάτων.

45 Όταν εγκαθιστάς μηχανήματα που παράγουν θόρυβο και δονήσεις, πρέπει να τα στηρίζεις σε βάσεις φτιαγμένες από υλικά που απορροφούν το θόρυβο και τις δονήσεις (καουτσούκ, ξύλο, ελατήρια, κλπ).



Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση των κινδύνων επαγγελματικής κώφωσης.
- Μείωση της κόπωσης των εργαζομένων.

46 Φρόντιζε να απομονώνεις με κατάλληλα υλικά τα μηχανήματα ή τα μέρη τους που παράγουν θερμότητα ή ψύχος.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Αποφυγή κινδύνων προσβολής της υγείας από αυξημένη θερμότητα, ψύξη ή απότομη εναλλαγή τους.
- Αποφυγή εγκαυμάτων και ψύξεων.
- Μικρότερες απώλειες ωφέλιμης θέρμανσης ή ψύξης.
- Μικρότερο κόστος θέρμανσης ή ψύξης των χώρων εργασίας.

Ανυψωτικά μέσα

47 Όταν χρησιμοποιείς ανυψωτικά μηχανήματα, φρόντισε ώστε:

- ✓ να στηρίζονται με ευστάθεια,
- ✓ να διαθέτουν τα κατάλληλα εξαρτήματα ανύψωσης και πρόσδεσης (άγκιστρα, μέσα περίδεσης, κλπ), τα οποία να διασφαλίζουν τη σταθερή ανάρτηση και ανύψωση των φορτίων,
- ✓ το ονομαστικό φορτίο τους να φαίνεται με ευκρίνεια από το σημείο χειρισμού τους,
- ✓ εάν πρόκειται για κινούμενα ανυψωτικά, να κινούνται σε προκαθορισμένες ζώνες κυκλοφορίας, οι οποίες να διαθέτουν κατάλληλη σήμανση,
- ✓ να τα χειρίζονται εκπαιδευμένοι, έμπειροι και, εφόσον απαιτείται από τη νομοθεσία, αδειούχοι χειριστές.

48 Κατά την ανύψωση και μεταφορά, φρόντισε:

- ✓ τα φορτία να είναι σταθερά προσδεδεμένα,
- ✓ να μην υπάρχουν εργαζόμενοι κάτω από τα αναρτημένα φορτία.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Αποφυγή ατυχημάτων από πτώσεις μεταφερομένων αντικειμένων ή πρόσκρουση εργαζομένων με τα κινούμενα ανυψωτικά μηχανήματα.
- Αποφυγή καταστροφής των ανυψούμενων φορτίων και του εξοπλισμού που βρίσκεται κάτω από αυτά.

Ιδιοκατασκευές

49 Όταν κάνεις ιδιοκατασκευές (πατέντες) φρόντισε όχι μόνο να ικανοποιούν τις ανάγκες της παραγωγής (δηλαδή να κάνουν τη δουλειά τους), αλλά και να μην αυξάνουν τον κίνδυνο για ατυχήματα, τραυματισμούς ή βλάβες της υγείας των εργαζομένων.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση των ατυχημάτων και των βλαβών της υγείας των εργαζομένων.

Συντήρηση

50 Φρόντιζε να συντηρείς συχνά τα μηχανήματα και τα εργαλεία.

Γιατί:

- Πολλά ατυχήματα συμβαίνουν όταν τα μηχανήματα και τα εργαλεία δεν λειτουργούν όπως θα έπρεπε ή παθαίνουν βλάβες και εμπλοκές λόγω φθοράς.
- Κακοσυντηρημένα μηχανήματα και εργαλεία κάνουν πολύ θόρυβο και δονήσεις.
- Βλάβες και αβαρίες σταματούν την παραγωγή.
- Ο χρόνος και το κόστος της προληπτικής συντήρησης είναι πολύ μικρότερα από το χρόνο και το κόστος της αποκατάστασης των βλαβών.
- Η καλή συντήρηση αυξάνει τη διάρκεια ζωής και χρήσης των μηχανημάτων και των εργαλείων.

Εκπαίδευση εργαζομένων

51 Εκπαίδευσε τους εργαζόμενους στην καλή και ασφαλή χρήση των εργαλείων και μηχανών.

52 Φρόντισε να επανεκπαιδευτούν σε κάθε αλλαγή της τεχνολογίας που χρησιμοποιείς.

Το κόστος της εκπαίδευσης είναι μια αποδοτική επένδυση για την ασφάλεια αλλά και την απόδοση των εργαζομένων!

Γιατί:

- Η κακή χρήση των εργαλείων και μηχανών από τους εργαζόμενους (ιδιαίτερα τους νέους εργαζόμενους) είναι αιτία πολλών ατυχημάτων.
- Η κακή χρήση των εργαλείων και μηχανημάτων μειώνει την απόδοσή τους και αυξάνει τις βλάβες και φθορές τους.
- Η εκπαίδευση των εργαζομένων πριν αρχίσουν να δουλεύουν με ένα εργαλείο ή μηχανήμα είναι ευκολότερη και αποδοτικότερη, παρά όταν έχουν αναπτύξει «κακές» συνήθειες που θα πρέπει να «ξεμάθουν».



Καλές πρακτικές
για ειδικές εργασίες

Εργασία με ηλεκτρονικό υπολογιστή

53 Όταν οι εργαζόμενοι δουλεύουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα συνεχώς σε ηλεκτρονικό υπολογιστή (Η/Υ), φρόντισε ώστε:

- ✓ η οθόνη να είναι χαμηλότερα από το ύψος των ματιών του εργαζομένου, ώστε να μην αναγκάζεται να σηκώνει το κεφάλι του για να δει σ' αυτήν. (Πρακτική συμβουλή: για καθιστό εργαζόμενο, η οθόνη να τοποθετείται κατ' ευθείαν πάνω στο γραφείο και όχι πάνω στη μονάδα του Η/Υ),
- ✓ να μην υπάρχουν ανακλάσεις από παράθυρα ή άλλες φωτεινές πηγές μέσα στην οθόνη,
- ✓ όταν ο εργαζόμενος κοιτά την οθόνη, να μην υπάρχουν πίσω και γύρω από αυτή φωτεινές πηγές (παράθυρα, φωτιστικά σώματα). (Πρακτική συμβουλή: Τοποθέτησε την οθόνη έτσι ώστε να μην υπάρχουν παράθυρα μπροστά ή πίσω από αυτή. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, φρόντισε ώστε τα παράθυρα να έχουν παραπετάσματα όπως κουρτίνες, περσίδες κλπ που να μειώνουν το φως που εισέρχεται),
- ✓ το γραφείο να έχει κατάλληλες διαστάσεις και το κάθισμα εργασίας να ρυθμίζεται ώστε ο εργαζόμενος όταν δουλεύει στον Η/Υ:
 - να μην αναγκάζεται να σκύβει ή να σηκώνει τους ώμους για να γράψει στο πληκτρολόγιο,
 - να μπορεί να πλησιάσει στο γραφείο όσο επιθυμεί και τα πόδια του να χωρούν να μπουν κάτω από το γραφείο,
 - τα πόδια του να πατούν καλά στο δάπεδο (δηλαδή να μην κρέμονται) και εάν χρειάζεται να διατίθεται κατάλληλο υποπόδιο,
 - η πλάτη και κυρίως η μέση του να υποστηρίζεται από την πλάτη του καθίσματος.



54 Οργάνωσε την εργασία με τέτοιο τρόπο ώστε οι εργαζόμενοι με ηλεκτρονικό υπολογιστή, να έχουν την ευκαιρία, μέσα στο ωράριο εργασίας τους, να κάνουν και άλλες εργασίες χωρίς τον Η/Υ. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, τότε φρόντισε ώστε μέσα σε κάθε δώωρο να κάνουν διάλειμμα τουλάχιστον 15 λεπτών.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση σωματικού φόρτου και κόπωσης, καθώς και αποφυγή μυοσκελετικών παθήσεων (πόννοι σε διάφορα μέρη του σώματος, τενοντίτιδες κλπ.).
- Μείωση της κόπωσης των οφθαλμών και σχετικών συμπτωμάτων (τσούξιμο και κοκκίνισμα στα μάτια, θόλωση όρασης, κεφαλαλγίες κλπ.).
- Αποφυγή πρηξίματος των ποδιών.
- Αύξηση της απόδοσης της εργασίας και μείωση των λαθών.

55 Φρόντισε ώστε οι εργαζόμενοι να έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση για τα προγράμματα που χρησιμοποιούν.

56 Όταν αγοράζεις καινούργια προγράμματα, λάβε υπ' όψη και τη γνώμη των εργαζομένων που θα τα χρησιμοποιήσουν.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση της νοητικής κόπωσης των εργαζομένων και του ψυχικού φόρτου (στρες).
- Αύξηση της απόδοσης της εργασίας και μείωση των λαθών.

Εργασία σε ύψος

57 Όταν εργαζόμενοι δουλεύουν σε ύψος, είτε μόνιμα είτε έκτακτα, φρόντισε ώστε:

- ✓ η σκάλα ή η σκαλωσιά πρόσβασης να στηρίζεται σταθερά και να μην είναι δυνατή η πρόσκρουση σ' αυτή κινητού μέσου που μπορεί να προξενήσει αποσταθεροποίησή της,
- ✓ να υπάρχουν περιμετρικά του δαπέδου κατάλληλα προστατευτικά κάγκελα μικρού ανοίγματος ώστε να μη χωρά να γλιστρήσει ανάμεσά τους άνθρωπος,
- ✓ αν το πιάδ πάνω μέτρο είναι αδύνατο, οι εργαζόμενοι να προσδένονται με κατάλληλη ζώνη ασφαλείας,
- ✓ το δάπεδο στο οποίο πατά ο εργαζόμενος να είναι σταθερό και πλάτους τουλάχιστον 60 εκατοστών,
- ✓ να υπάρχει περιμετρικά του δαπέδου θωράκιο (σοβατεπί), για να αποφεύγεται η πτώση των εργαλείων και υλικών,
- ✓ να προφυλάσσονται οι εργαζόμενοι που εργάζονται ή διέρχονται από κάτω, από πιθανή πτώση υλικών ή εργαλείων.



Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση ατυχημάτων λόγω πτώσεων είτε ατόμων είτε υλικών.
- Μείωση απωλειών ή καταστροφών υλικών και εργαλείων.

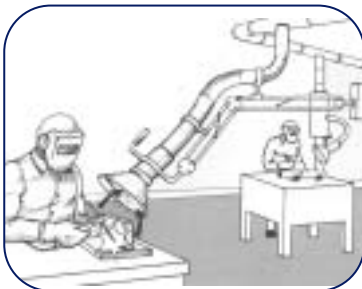
Εργασίες συγκολλήσεων

58 Αν χρησιμοποιείς οξυγονοκόλληση, φρόντιζε ώστε:

- ✓ να διατηρείς τις φιάλες οξυγόνου - ασετυλίνης σε καλή κατάσταση, όταν δεν χρησιμοποιούνται να είναι σταθερά δεμένες και τοποθετημένες όρθιες και για την μεταφορά τους να χρησιμοποιούνται ειδικά καρότσια,
- ✓ να ελέγχεις τακτικά και να διατηρείς σε καλή κατάσταση όλα τα εξαρτήματά τους (μανοεκτονωτές, ελαστικούς αγωγούς, καυσήρες, ασφαλιστικές βαλβίδες, κλπ).

59 Αν χρησιμοποιείς ηλεκτροσυγκόλληση, φρόντιζε ώστε:

- ✓ να ελέγχεις τακτικά με τη βοήθεια αδειούχου ηλεκτρολόγου και να διατηρείς σε καλή κατάσταση τις συσκευές και τα βοηθητικά τους εξαρτήματα (γυιώσεις, μονώσεις, κλπ),
- ✓ οι ηλεκτροσυγκολλητές να φορούν τον ειδικό προστατευτικό εξοπλισμό (γυαλιά/μάσκα, γάντια, δερμάτινη ποδιά, γκέτες),
- ✓ να υπάρχει επαρκής απαγωγή των αερίων που παράγονται.



Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Μείωση ατυχημάτων (π.χ. εγκαυμάτων).
- Προστασία της υγείας των εργαζομένων (ματιών, αναπνευστικού συστήματος, δέρματος και αναπαραγωγικού συστήματος).

Επισκευές χώρων κλπ

60 Όταν εκτελούνται έκτακτες επεμβάσεις στους χώρους εργασίας (π.χ. επισκευές, συντηρήσεις), φρόντισε να πληροφορήσεις τους εργαζόμενους που θα εκτελέσουν τις εργασίες αυτές για τα σημεία από όπου διέρχονται δίκτυα παροχής ηλεκτρικού ρεύματος, ατμού, αερίων κλπ, ώστε να μην τα τρυπήσουν.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Πρόληψη ατυχημάτων όπως ηλεκτροπληξία, εγκαύματα, δηλητηριάσεις κλπ.
- Αποφυγή καταστροφής των δικτύων παροχής.

Καλές πρακτικές
για τα μέσα
ατομικής προστασίας

Η καλύτερη προστασία είναι η εξάλειψη του κινδύνου (π.χ. αντικατάσταση μιας επικίνδυνης χημικής ουσίας με μια ακίνδυνη, αντικατάσταση ενός θορυβώδους μηχανήματος με ένα αδύρβου).

Αν αυτό δεν είναι πρακτικά δυνατό, φρόντισε ο εργαζόμενος να μην έρχεται σε επαφή με τον κίνδυνο τοποθετώντας προστατευτικές διατάξεις ανάμεσα σ' αυτόν και τον κίνδυνο (π.χ. ηχομονωτικό πέτασμα γύρω από την πηγή του θορύβου, προστατευτικά κάγκελα για τις εργασίες σε ύψος).

61 Αν τα παραπάνω είναι πρακτικά αδύνατο να γίνουν, τότε θωράκισε τους εργαζόμενους παρέχοντάς τους μέσα ατομικής προστασίας (ωτασπίδες, γάντια, κατάλληλα παπούτσια εργασίας, μάσκες, κράνη, κλπ.).

Στην περίπτωση αυτή, διάλεξε με προσοχή τα μέσα ατομικής προστασίας ώστε:

- ✓ να είναι κατάλληλα για τον κίνδυνο από τον οποίο πρέπει να προστατεύουν τους εργαζόμενους,
- ✓ να μην δυσκολεύουν την εκτέλεση της εργασίας,
- ✓ να ταιριάζουν στους εργαζόμενους που θα τα φορέσουν,
- ✓ να μην κινδυνεύουν να αποτελέσουν τα ίδια πηγή κινδύνου,
- ✓ οι εργαζόμενοι να συμμετέχουν στην επιλογή τους και να εκπαιδευτούν στη σωστή χρήση τους,
- ✓ να φέρουν το σήμα CE.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Η χρησιμοποίηση των ατομικών μέσων προστασίας να επιτελεί το σκοπό της.
- Η επένδυση στα ατομικά μέσα προστασίας να μην πάει χαμένη.



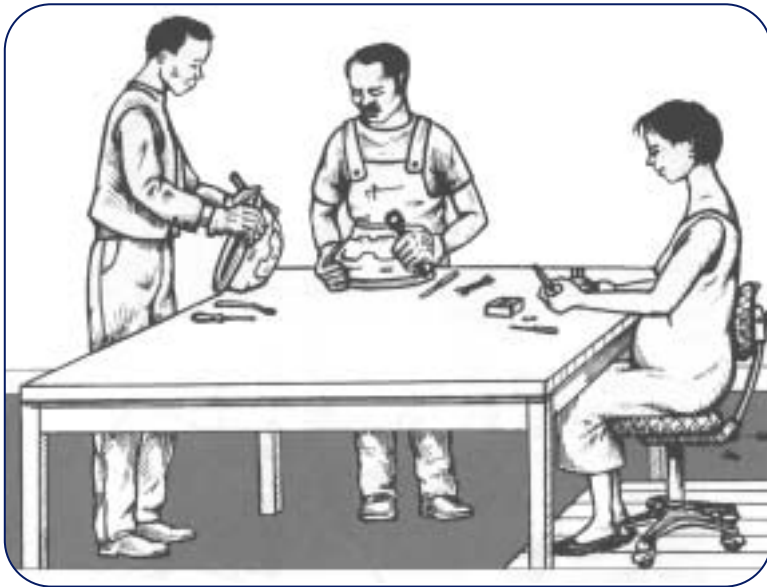
Καλές πρακτικές
για ειδικές κατηγορίες
εργαζομένων

Έγκυες

62 Μόλις μια εργαζόμενη σου δηλώσει ότι είναι έγκυος, φρόντισε ώστε:

- ✓ ο ρυθμός εργασίας της να είναι χαμηλότερος από πριν,
- ✓ να μη σηκώνει βάρη και να μην κουράζεται σωματικά,
- ✓ η θέση εργασίας να αναδιαμορφωθεί ώστε να ανταποκρίνεται στα νέα ανατομικά της χαρακτηριστικά (μεγάλη κοιλιά),
- ✓ να μην εκτίθεται σε φυσικούς, χημικούς και βιολογικούς παράγοντες που μπορούν να βλάψουν την εγκυμοσύνη ή το έμβρυο,
- ✓ να μπορεί να πραγματοποιεί περισσότερα διαλείμματα και να αναπαύεται κατά τη διάρκεια του ωραρίου όταν χρειάζεται,
- ✓ να διευκολύνεται με άδειες για ιατρικές εξετάσεις.

Πρακτική συμβουλή: συνιστάται η εκτίμηση των συνθηκών εργασίας των εγκύων εργαζομένων να πραγματοποιείται από ειδικό Γιατρό Εργασίας.



Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Να μην τίθεται σε κίνδυνο η υγεία της εγκύου και του εμβρύου.

63 Όταν απασχολείς νεαρά άτομα ηλικίας 15 ως 18 ετών -απαγορεύεται να απασχολείς μικρότερης ηλικίας άτομα-, φρόντισε ώστε να τους αναθέτεις εργασίες που:

- ✓ να ταιριάζουν στις σωματικές τους δυνατότητες,
- ✓ δεν τους φέρνουν σε επαφή με επιβλαβείς για την υγεία τους και την ανάπτυξή τους παράγοντες -τα ασφαλή για την υγεία των νέων ατόμων όρια έκθεσης σε χημικούς, φυσικούς και βιολογικούς παράγοντες είναι χαμηλότερα απ' ό,τι για τους μεγαλύτερους σε ηλικία εργαζόμενους-,
- ✓ δεν είναι επιβλαβείς για τη ψυχική τους υγεία.

64 Φρόντισε να εκπαιδεύεις τα νεαρά άτομα στους σωστούς και ασφαλείς τρόπους εργασίας, καθώς και να τα επιβλέπεις συχνότερα.

65 Τα νεαρά άτομα που απασχολείς πρέπει να είναι εφοδιασμένα με ειδικό βιβλιάριο εργασίας ανηλίκων.

Τα νεαρά άτομα είναι περισσότερο ριψοκίνδυνα λόγω περιέργειας και άγνοιας πολλών κινδύνων.

Γιατί έτσι επιτυγχάνεις:

- Να μην τίθεται σε κίνδυνο η υγεία και η ανάπτυξη των νεαρών εργαζομένων.
- Εξασφάλιση σωστής ένταξης των νέων στον εργασιακό τους βίο.

Νομοδετήματα
για την ασφάλεια και υγεία
των εργαζομένων
(κατά χρονολογική σειρά)

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
1	Περί απαγορεύσεως χρήσεως του λευκού (κίτρινου) φωσφόρου εις την βιομηχανία των πυρείων	N 2273/1920	145/A/20
2	Περί κωδικοποιήσεως των περί υγιεινής και ασφαλείας των εργατών διατάξεων	ΒΔ της 25-8-20	200/A/20
3	Περί κυρώσεως της διεθνούς συμβάσεως της Γ' Διεθνούς Συνδιασκέψεως Εργασίας της Γενεύης, της κανονίζουσας την χρήσιν του ανθρακικού μολύβδου (στουπετσιού) εν τοις χρωματισμοίς	N 2994/1922	162/A/22
4	Περί κανονισμού των μέτρων υγιεινής και καθαριότητος των σταφιδαποθηκών	ΒΔ της 16-3-23 <i>[τροπ.:N 1414/84]</i>	91/A/23
5	Περί κανονισμού των μέτρων υγιεινής και καθαριότητος των αποθηκών συσκευασίας σύκων	ΒΔ της 13-10-23	321/A/23
6	Περί κανονισμού όρων εργασίας εν τοις εργαστηρίοις και αποθήκας σύκων	ΠΔ της 30-10-24	275/A/24
7	Περί ασφαλείας εργατών και υπαλλήλων εργαζομένων επί φορητών κλιμάκων	ΠΔ της 22-12-33 <i>[τροπ.: ΠΔ 17/78]</i>	406/A/33
8	Περί υγιεινής και ασφαλείας των εργατών και υπαλλήλων των πάσης φύσεως βιομηχανικών και βιοτεχνικών εργοστασίων, εργαστηρίων κλπ.	ΠΔ της 14-3-34 <i>[τροπ.:N 1414/84, ΠΔ 16/96]</i>	112/A/34
9	Περί κανονισμού εργασίας υφαλοχρωματιστών, σφυροκόπων και λεβητοκαθαριστών	ΑΠ 67288/34	119/B/34
10	Περί λειτουργίας βιομηχανικών και βιοτεχνικών εργοστασίων εν υπογείοις	ΠΔ της 17-9-34	334/A/34
11	Περί ασφαλείας των εν τοις ξυλουργικοίς εργοστασίοις ασχολουμένων εργατών και τεχνιτών	ΒΔ της 10-9-37 <i>[τροπ.:N 1414/84]</i>	405/A/37
12	Περί απαγορεύσεως της χρήσεως των μολυβδούχων χρωμάτων	N 1204/38 <i>[τροπ.:N 1414/84, ΠΔ 94/87]</i>	177/A/38

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
13	Περί κανονισμού υγιεινής σφαγείων	ΒΔ της 15-4-38	180/A/38
14	Περί κανονισμού υγιεινής εργαστηρίων αλλαντοποιίας	ΒΔ της 3-12-38	473/A/38
15	Περί κανονισμού υγιεινής και ασφαλείας αυτοκινητοστασίων	ΒΔ 380/63	111/A/63
16	Περί κανονισμού υγιεινής και ασφαλείας εργαζομένων εν τοις βυρσοδεψείοις απάσης της χώρας	ΒΔ 362/68	117/A/68
17	Περί κανονισμού υγιεινής και ασφαλείας των εργαζομένων εις τα τυπογραφεία και γενικώς εργοστάσια γραφικών τεχνών και επεξεργασίας χάρτου απάσης της χώρας, είτε λειτουργούντων ως αυτοτελών επιχειρήσεων, είτε ως συγκροτημάτων εργοστασιακών ή μεμονωμένων	ΒΔ 464/68 <i>[τροπ.: Ν 1414/84, ΠΔ 94/87]</i>	153/A/68
18	Περί κανονισμού υγιεινής και ασφαλείας των εις τα εργοστάσια και εργαστήρια κατασκευής συσσωρευτών μολύβδου εργαζομένων	ΒΔ 590/68 <i>[τροπ.: Ν 1414/84, ΠΔ 94/87]</i>	199/A/68
19	Περί κανονισμού υγιεινής και ασφαλείας των εις τας αποθήκας ακατεργάστων δερμάτων εργαζομένων	ΒΔ 796/68	277/A/68
20	Περί προστασίας των εργαζομένων εκ των κινδύνων των προερχομένων εκ της χρήσεως βενζολίου ή προϊόντων περιεχόντων βενζόλιο	Ν 61/1975	132/A/75
21	Περί μέτρων υγιεινής και ασφαλείας των εργαζομένων εις μεταφορικές ταινίας και προωθητάς εν γένει	ΠΔ 212/76	78/A/76
22	Περί κυρώσεως της ψηφισθείσης εν Γενεύη κατά το 1971 υπ' αριθμόν 136 Διεθνούς Συμβάσεως Εργασίας, "Περί προστασίας εκ των κινδύνων δηλητηριάσεως των οφειλομένων εις το βενζόλιο"	Ν 492/76	332/A/76

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
23	Περί συμπληρώσεως του από 22-12-1933 προεδρικού διατάγματος "Περί ασφαλείας εργατών και υπαλλήλων εργαζομένων επί φορητών κλιμάκων	ΠΔ 17/78	20/A/78
24	Περί μέτρων υγιεινής και ασφαλείας των απασχολουμένων εις εργασίας συγκολλήσεων	ΠΔ 95/78	20/A/78
25	Περί μέτρων υγιεινής και ασφαλείας των απασχολουμένων εις θερμοπλαστικούς και παρομοίους τούτων πιεστήρας	ΠΔ 151/78 <i>[διορθ.σφ.: ΦΕΚ 40/A/78]</i>	31/A/78
26	Περί μέτρων υγιεινής και ασφαλείας των εργαζομένων εις πιεστήρας δι' εκκέντρου και παρομοίους τοιούτους	ΠΔ 152/78 <i>[διορθ.σφ.: ΦΕΚ 40/A/78]</i>	31/A/78
27	Περί μέτρων υγιεινής και ασφαλείας των εργαζομένων εις την μεταφοράν ρευστών-πυρακτωμένων υλών, δια περονοφόρων οχημάτων	ΠΔ 216/78	47/A/78
28	Περί των μέτρων ασφαλείας κατά την εκτέλεσιν οικοδομικών εργασιών	ΠΔ 778/80	193/A/80
29	Περί προστασίας της υγείας των εργαζομένων των εκτιθεμένων εις το μονομερές βινυλοχλωρίδιον κατ' εφαρμογήν της οδηγίας υπ' αριθ. 78/610	ΠΔ 1179/80	302/A/80
30	Περί μέτρων ασφαλείας κατά την εκτέλεσιν εργασιών εις εργοστάσια οικοδομών και πάσης φύσεως έργων αρμοδιότητος Πολιτικού Μηχανικού	ΠΔ 1073/81 <i>[διορθ.σφ.: ΦΕΚ 64/A/82]</i>	260/A/81
31	Υποχρεώσεις λήψης και τήρησης των μέτρων ασφαλείας στις οικοδομές και λοιπά ιδιωτικά τεχνικά έργα	Ν 1396/83	126/A/83
32	Ημερολόγιο μέτρων ασφαλείας	ΑΠ 130646/84	154/B/84

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
33	Εφαρμογή της αρχής της ισότητας των φυλών στις εργασιακές σχέσεις και άλλες διατάξεις <i>(άρθρο 11: τροποποίηση διατάξεων για τις εργαζόμενες γυναίκες)</i>	N 1414/84 <i>[άρθρο 11]</i>	10/A/84
34	Κύρωση της 62 Διεθνούς Σύμβασης Εργασίας «που αφορά τις διατάξεις ασφάλειας στην οικοδομική βιομηχανία» και ρύθμιση θεμάτων που έχουν άμεση σχέση μ' αυτή	N 1430/84	49/A/84
35	Υγιεινή και ασφάλεια των εργαζομένων	N 1568/85 <i>[τροπ.:N 1767/88, N 2224/94, ΠΔ 17/96, N 2639/98]]</i>	177/A/85
36	Υγιεινή και ασφάλεια των εργαζομένων σε χώρους εργασίας που εποπτεύονται από το Υπουργείο Εθνικής Άμυνας	ΠΔ 289/86	129/A/86
37	Προστασία της υγείας των εργαζομένων που εκτίθενται σε ορισμένους χημικούς παράγοντες κατά τη διάρκεια της εργασίας τους	ΠΔ 307/86 <i>[τροπ.:ΠΔ 77/93, ΠΔ 90/99, ΠΔ 339/01]</i>	135/A/86
38	Προστασία των εργαζομένων που εκτίθενται στον μεταλλικό μόλυβδο και τις ενώσεις ιόντων του κατά την εργασία	ΠΔ 94/87 <i>[τροπ.:ΠΔ 338/01]</i>	54/A/87
39	Σύσταση επιτροπής υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας (Ε.Υ.Α.Ε.) σε εργοτάξια οικοδομών και εν γένει τεχνικών έργων	ΠΔ 315/87	149/A/87
40	Τρόπος διενεργείας περιοδικού ελέγχου για τον υπολογισμό της συγκέντρωσης βενζολίου στην ατμόσφαιρα των χώρων εργασίας	ΑΠ 130879/87	341/B/87

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
41	Προστασία των εργαζομένων που εκτίθενται σε αμίαντο κατά την εργασία	ΠΔ 70α/88 <i>[διορθ.σφ.: ΦΕΚ 150/Α/88]</i> <i>[τροπ.:ΠΔ 175/97, ΠΔ 159/99]</i>	31/Α/88
42	Συμβούλια εργαζομένων και άλλες εργατικές διατάξεις-Κύρωση της 135 διεθνούς σύμβασης εργασίας <i>(άρθρο 12: περί μελών ΕΥΑΕ, άρθρο 19: κύρωση αποφάσεων σύστασης μικτών επιτροπών ελέγχου σε τεχνικά έργα και στη ναυπηγοεπισκευαστική ζώνη)</i>	Ν 1767/88 <i>[άρθρα 12, 19]</i> <i>[τροπ.: Ν 2084/92 άρθρο 91]</i>	63/Α/88
43	Ελάχιστος χρόνος απασχόλησης τεχνικού ασφαλείας και γιατρού εργασίας, επίπεδο γνώσεων και ειδικότητα τεχνικού ασφαλείας για τις επιχειρήσεις, εκμεταλλεύσεις και εργασίες του άρθρου 1 παράγραφος 1 του ν. 1568/1985 "Υγιεινή και ασφάλεια των εργαζομένων	ΠΔ 294/88	138/Α/88
44	Τήρηση βιβλίου ημερήσιας παρουσίας απασχολούμενου προσωπικού στη ναυπηγοεπισκευαστική ζώνη Πειραιά-Δραπετσώνας- Κερατσινίου- Περάματος-Σαλαμίνας	ΑΠ 131517/88 <i>[κυρ.:Ν 1836/89 άρθρο 36]</i>	711/Β/88
45	Υγιεινή και ασφάλεια του προσωπικού του Δημοσίου, των ΝΠΔΔ και των ΟΤΑ	ΑΠ 88555/88 <i>[κυρ.:Ν 1836/89 άρθρο 39]</i>	721/Β/88
46	Πρωώθηση της απασχόλησης και της επαγγελματικής κατάρτισης και άλλες διατάξεις <i>(άρθρο 36: κύρωση απόφασης 131517/1988, άρθρο 39: κύρωση απόφασης 88555/1988)</i>	Ν 1836/89 <i>[άρθρα 36, 39]</i>	79/Α/89
47	Για την προστασία των ανηλίκων κατά την απασχόληση και άλλες διατάξεις	Ν 1837/89	85/Α/89
48	Υγιεινή και ασφάλεια στα υπόγεια τεχνικά έργα	ΠΔ 225/89	106/Α/89

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
49	Καθορισμός της θητείας των μελών των μικτών επιτροπών ελέγχου σε οικοδομές και εργοταξιακά έργα	ΑΠ 130048/89	59/B/89
50	Συγκρότηση εννεαμελούς επιτροπής στη ναυπηγοεπισκευαστική ζώνη Πειραιά-Δραπετσώνας-Κερατσινίου- Περάματος-Σαλαμίνας και διαδικασία ελέγχου επικινδύνων αερίων στα πλοία και πλωτά ναυπηγήματα	ΑΠ 3232/41/89 <i>[κυρ.:N 1892/90]</i>	400/B/89
51	Υγιεινή και Ασφάλεια των εργαζομένων στα μηχανογραφικά Κέντρα του Δημοσίου, ΝΠΔΔ και ΟΤΑ	ΑΠ 130558/89 <i>[κυρ.:N 1876/90 άρθρο 27]</i>	471/B/89
52	Ελεύθερες Συλλογικές διαπραγματεύσεις και άλλες διατάξεις <i>(άρθρο 27: κύρωση απόφασης 130558/89)</i>	N 1876/90 <i>[άρθρο 27]</i>	27/A/90
53	Υγιεινή και ασφάλεια των εργαζομένων σε ναυπηγικές εργασίες	ΠΔ 70/90	31/A/90
54	Προστασία των εργαζομένων από τους κινδύνους που διατρέχουν λόγω της έκθεσής τους στο θόρυβο κατά την εργασία, σε συμμόρφωση προς την οδηγία 86/188/ΕΟΚ	ΠΔ 85/91	38/A/91
55	Επέκταση των διατάξεων των προεδρικών διαταγμάτων και υπουργικών αποφάσεων που εκδόθηκαν με τις εξουσιοδοτήσεις του Ν 1568/85 «Υγιεινή και Ασφάλεια των εργαζομένων» (177/A) στο Δημόσιο, ΝΠΔΔ και ΟΤΑ	ΠΔ 157/92	74/A/92
56	Αναμόρφωση της Κοινωνικής Ασφάλισης και άλλες διατάξεις <i>(άρθρο 91: τροποποίηση άρθρου 19 νόμου 1767/88 για τις μικτές επιτροπές ελέγχου)</i>	N 2084/92 <i>[άρθρο 91]</i>	165/A/92

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
57	Για την προστασία των εργαζομένων από φυσικούς, χημικούς και βιολογικούς παράγοντες και τροποποίηση και συμπλήρωση του Π.Δ/τος 307/86 (135/A) σε συμμόρφωση προς την οδηγία του Συμβουλίου 88/642/ΕΟΚ	ΠΔ 77/93	34/A/93
58	Απαιτούμενος ελάχιστος εξοπλισμός συνεργείων για ναυπηγοεπισκευαστικές εργασίες σε πλοία επισκευαζόμενα στη ναυπηγοεπισκευαστική ζώνη Πειραιά-Δραπετσώνας- Κερατσινίου- Περάματος-Σαλαμίνας	ΑΠ 3116/93	563/B/93
59	Ρύθμιση θεμάτων εργασίας, συνδικαλιστικών δικαιωμάτων, υγιεινής και ασφάλειας των εργαζομένων και οργάνωσης Υπουργείου Εργασίας και των εποπτευομένων από αυτό νομικών προσώπων και άλλες διατάξεις <i>(άρθρα 24 και 25: ποινικές και διοικητικές κυρώσεις, άρθρα 26 και 27: εξουσιοδοτικές και καταργούμενες διατάξεις)</i>	Ν 2224/94 <i>[άρθρα 24, 25, 26, 27]</i>	112/A/94
60	Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας για τη χρησιμοποίηση εξοπλισμού εργασίας από τους εργαζόμενους κατά την εργασία τους σε συμμόρφωση με την οδηγία 89/655/ΕΟΚ	ΠΔ 395/94 <i>[τροπ.: ΠΔ 89/99, ΠΔ 304/00]</i>	220/A/94
61	Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας για τη χρήση από τους εργαζόμενους εξοπλισμών ατομικής προστασίας κατά την εργασία σε συμμόρφωση προς την οδηγία του Συμβουλίου 89/656/ΕΟΚ	ΠΔ 396/94	220/A/94
62	Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας κατά την χειρωνακτική διακίνηση φορτίων που συνεπάγεται κίνδυνο ιδίως για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα των εργαζομένων σε συμμόρφωση προς την οδηγία του Συμβουλίου 90/269/ΕΟΚ	ΠΔ 397/94	221/A/94

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
63	Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας κατά την εργασία με οθόνες οπτικής απεικόνισης σε συμμόρφωση με την οδηγία του Συμβουλίου 90/270/ΕΟΚ	ΠΔ 398/94	221/A/94
64	Προστασία των εργαζομένων από τους κινδύνους που συνδέονται με την έκθεση σε καρκινογόνους παράγοντες κατά την εργασία σε συμμόρφωση με την οδηγία του Συμβουλίου 90/394/ΕΟΚ	ΠΔ 399/94 [τροπ.:ΠΔ 127/00]	221/A/94
65	Ελάχιστες προδιαγραφές για την σήμανση ασφάλειας ή/ και υγείας στην εργασία σε συμμόρφωση με την Οδηγία 92/58/ΕΟΚ	ΠΔ 105/95	67/A/95
66	Προστασία των εργαζομένων από κινδύνους που διατρέχουν λόγω της έκθεσής τους σε βιολογικούς παράγοντες κατά την εργασία σε συμμόρφωση με τις οδηγίες του Συμβουλίου 90/679/ΕΟΚ και 93/88/ΕΟΚ	ΠΔ 186/95 [τροπ.:ΠΔ 174/97, ΠΔ 15/99]	97/A/95
67	Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας στους χώρους εργασίας σε συμμόρφωση με την οδηγία 89/654/ΕΟΚ	ΠΔ 16/96	10/A/96
68	Μέτρα για την βελτίωση της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων κατά την εργασία σε συμμόρφωση με τις οδηγίες 89/391/ΕΟΚ και 91/383/ΕΟΚ	ΠΔ 17/96 [τροπ.:ΠΔ 159/99]	11/A/96
69	Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας που πρέπει να εφαρμόζονται στα προσωρινά ή κινητά εργοτάξια σε συμμόρφωση προς την οδηγία 92/57/ΕΟΚ	ΠΔ 305/96	212/A/96
70	Καθορισμός αμοιβής των εκπροσώπων των εργαζομένων και των εκπροσώπων του Τεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας που συμμετέχουν στις μικτές Επιτροπές Ελέγχου στη ναυπηγοεπισκευαστική ζώνη Πειραιά-Δραπετσώνας-Κερατσινίου-Περάματος-Σαλαμίνας	ΑΠ 2038176/ 6019/0022/97	526/B/97

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
71	Τροποποίηση π.δ. 186/95 "Προστασία των εργαζομένων από κινδύνους που διατρέχουν λόγω της έκθεσής τους σε βιολογικούς παράγοντες κατά την εργασία σε συμμόρφωση με τις οδηγίες 90/679/ΕΟΚ και 93/88/ΕΟΚ" (97/Α) σε συμμόρφωση με την οδηγία 95/30/ΕΚ	ΠΑ 174/97	150/Α/97
72	Τροποποίηση π.δ. 70α/88 "Προστασία των εργαζομένων που εκτίθενται στον αμιάντο κατά την εργασία" (31/Α) σε συμμόρφωση με την οδηγία 91/382/ΕΟΚ	ΠΑ 175/97	150/Α/97
73	Μέτρα για την βελτίωση της ασφάλειας και της υγείας κατά την εργασία των εγκύων, λεχώνων και γαλουχουσών εργαζομένων σε συμμόρφωση με την οδηγία 92/85/ΕΟΚ.	ΠΑ 176/97	150/Α/97
74	Ελάχιστες προδιαγραφές για τη βελτίωση της προστασίας, της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων στις εξορυκτικές δια γεωτρήσεων βιομηχανίες σε συμμόρφωση με την οδηγία 92/91/ΕΟΚ	ΠΑ 177/97	150/Α/97
75	Μέτρα για την προστασία των νέων κατά την εργασία, σε συμμόρφωση με την οδηγία 94/33/ΕΚ	ΠΑ 62/98 <i>[τροπ.: Ν 2956/01 άρθρο 33]</i>	67/Α/98
76	Ρύθμιση εργασιακών σχέσεων, σύσταση Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας και άλλες διατάξεις <i>(άρθρα 16 και 17: διοικητικές και ποινικές κυρώσεις)</i>	Ν 2639/98 <i>[άρθρα 16, 17]</i>	205/Α/98
77	Τροποποίηση του π.δ. 186/95 "Προστασία των εργαζομένων από κινδύνους που διατρέχουν λόγω της έκθεσής τους σε βιολογικούς παράγοντες κατά την εργασία σε συμμόρφωση με τις οδηγίες 90/679/ΕΟΚ και 93/88/ΕΟΚ" (97/Α) όπως τροποποιήθηκε με το π.δ. 174/97 (150/Α), σε συμμόρφωση με τις οδηγίες 97/59/ΕΚ και 97/65/ΕΚ της Επιτροπής	ΠΑ 15/99	9/Α/99

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
78	Ελάχιστες προδιαγραφές για την οργάνωση του χρόνου εργασίας σε συμμόρφωση με την οδηγία 93/104/ΕΚ	ΠΔ 88/99	94/Α/99
79	Τροποποίηση του π.δ. 395/94 "Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας για τη χρησιμοποίηση εξοπλισμού εργασίας από τους εργαζόμενους κατά την εργασία τους σε συμμόρφωση με την οδηγία 89/655/ΕΟΚ" (220/Α) σε συμμόρφωση με την οδηγία 95/63/ΕΚ του Συμβουλίου	ΠΔ 89/99	94/Α/99
80	Καθορισμός οριακών τιμών έκθεσης και ανώτατων οριακών τιμών έκθεσης των εργαζομένων σε ορισμένους χημικούς παράγοντες κατά την διάρκεια της εργασίας τους σε συμμόρφωση με τις οδηγίες 91/322/ΕΟΚ και 96/94/ΕΚ της Επιτροπής και τροποποίηση και συμπλήρωση του π.δ. 307/86 "Προστασία της υγείας των εργαζομένων που εκτίθενται σε ορισμένους χημικούς παράγοντες κατά την διάρκεια της εργασίας τους" (135/Α) όπως τροποποιήθηκε με το π.δ. 77/93 (34/Α)	ΠΔ 90/99	94/Α/99
81	Όροι ίδρυσης και λειτουργίας Υπηρεσιών Προστασίας και Πρόληψης	ΠΔ 95/99 <i>[Διορθ.σφ.: ΦΕΚ 146/Α/99]</i>	102/Α/99
82	Τροποποίηση του π.δ. 17/96 "Μέτρα για την βελτίωση της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων κατά την εργασία σε συμμόρφωση με τις οδηγίες 89/391/ΕΟΚ και 91/383/ΕΟΚ" (11/Α) και του π.δ. 70α/88 "Προστασία των εργαζομένων που εκτίθενται σε αμίαντο κατά την εργασία" (31/Α) όπως αυτό τροποποιήθηκε με το π.δ. 175/97 (150/Α)	ΠΔ 159/99	157/Α/99

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
83	Τροποποίηση και συμπλήρωση του π.δ. 399/94 "Προστασία των εργαζομένων από τους κινδύνους που συνδέονται με την έκθεση σε καρκινογόνους παράγοντες κατά την εργασία σε συμμόρφωση με την οδηγία του Συμβουλίου 90/394/ΕΟΚ" (221/Α) σε συμμόρφωση με την οδηγία 97/42/ΕΚ του Συμβουλίου	ΠΔ 127/2000	111/Α/2000
84	Τροποποίηση του π.δ. 395/94 "Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας για τη χρησιμοποίηση εξοπλισμού εργασίας από τους εργαζόμενους κατά την εργασία τους σε συμμόρφωση με την οδηγία 89/655/ΕΟΚ" (ΦΕΚ 220/Α/19-12-94) όπως αυτό τροποποιήθηκε με το π.δ. 89/99 "Τροποποίηση του π.δ. 395/94 σε συμμόρφωση με την οδηγία 95/63/ΕΚ του Συμβουλίου" (ΦΕΚ 94/Α/13-5-1999)	ΠΔ 304/2000	241/Α/2000
85	Καθορισμός αμοιβής των εκπροσώπων των εργαζομένων και των εκπροσώπων του Τεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας που συμμετέχουν στις μικτές Επιτροπές Ελέγχου σε οικοδομές και εργοταξιακά έργα και σε Επιτροπές Ελέγχου στη ναυπηγοεπισκευαστική ζώνη Πειραιά-Δραπετσώνας-Κερατσινίου-Περάματος-Σαλαμίνας	ΑΠ 2/73692/0022/2000	1475/Β/2000
86	Πρωώθηση της απασχόλησης και άλλες διατάξεις <i>(άρθρο 13: περί ΕΞΥΠΠ, άρθρο 16: περί στοιχείων ΤΑ και ΓΕ στις καταστάσεις προσωπικού)</i>	Ν 2874/2000 <i>[άρθρα 13, 16]</i>	286/Α/2000
87	Προστασία της υγείας και ασφαλείας των εργαζομένων κατά την εργασία από κινδύνους οφειλόμενους σε χημικούς παράγοντες	ΠΔ 338/2001	227/Α/2001

	ΤΙΤΛΟΣ ΝΟΜΟΘΗΤΗΜΑΤΟΣ	ΑΡ. ΝΟΜΟΘ.	ΦΕΚ
88	Τροποποίηση του π.δ. 307/86 "Προστασία της υγείας των εργαζομένων που εκτίθενται σε ορισμένους χημικούς παράγοντες κατά την διάρκεια της εργασίας τους"	ΠΔ 339/2001	227/A/2001
89	Κύρωση της Διεθνούς Σύμβασης Εργασίας 182 για την απαγόρευση των χειρότερων μορφών εργασίας των παιδιών και την άμεση δράση με σκοπό την εξάλειψή τους	Ν 2918/2001	119/A/2001
90	Αναδιάρθρωση ΟΑΕΔ και άλλες διατάξεις <i>(άρθρο 33: τροποποίηση άρθρου 1 π.δ. 62/98 για τους νέους)</i>	Ν 2956/2001 <i>[άρθρο 33]</i>	258/A/2001
91	Τροποποίηση της απόφασης 2/73692/0022 (ΦΕΚ1475/B/2000) "Καθορισμός αμοιβής των εκπροσώπων των εργαζομένων και των εκπροσώπων του Τεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας που συμμετέχουν στις μικτές Επιτροπές Ελέγχου σε οικοδομές και εργοταξιακά έργα και σε Επιτροπές Ελέγχου στη ναυπηγοεπισκευαστική ζώνη Πειραιά-Δραπετσώνας-Κερατσινίου- Περάματος-Σαλαμίνας"	ΑΠ 2/14590/0022/2002	399/B/2002

Νομοθετήματα
για την ασφάλεια και υγεία
των εργαζομένων
(ανά δερματική κατηγορία)

A. ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΑ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

- A.1. Θεσμοί και γενικές διατάξεις (τεχνικός ασφάλειας και γιατρός εργασίας, ειδικότητες και χρόνος απασχόλησής τους, εκπρόσωποι εργαζομένων, εκτίμηση κινδύνου, γενικές υποχρεώσεις εργοδοτών και εργαζομένων, κυρώσεις)
N 1568/85, ΠΔ 294/88, N 1767/88 άρθρο 12, ΑΠ 88555/88,
ΠΔ 157/92, N 2224/94 κεφ. Δ', ΠΔ 17/96, N 2639/98 άρθρα 16
και 17, ΠΔ 159/99, N 2874/00 άρθρο 16
- A.2. Προδιαγραφές χώρων εργασίας
ΠΔ 16/96
- A.3. Σήμανση ασφάλειας και υγείας
ΠΔ 105/95
- A.4. Οργάνωση χρόνου εργασίας
ΠΔ 88/99

B. ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΜΕΣΑ

- B.1. Εξοπλισμός εργασίας - γενικές διατάξεις
ΠΔ 395/94, ΠΔ 89/99, ΠΔ 304/00
- B.2. Μέσα ατομικής προστασίας - γενικές διατάξεις
ΠΔ 396/94
- B.3. Μεταφορικές ταινίες
ΠΔ 212/76
- B.4. Φορητές κλίμακες
ΠΔ της 22-12-33, ΠΔ 17/78
- B.5. Πρέσες θερμοπλαστικές
ΠΔ 151/78
- B.6. Πρέσες με έκκεντρο
ΠΔ 152/78

Γ. ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- Γ.1. Εργασία με οθόνες οπτικής απεικόνισης
ΠΔ 398/94
- Γ.2. Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων
ΠΔ 397/94
- Γ.3. Συγκολλήσεις
ΠΔ 95/78
- Γ.4. Μεταφορά ρευστών, πυρακτωμένων υλών
ΠΔ 216/78

Δ. ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

- Δ.1. Έγκυες, λεχώνες και γαλουχούσες
ΠΔ 176/97
- Δ.2. Ανήλικοι
Ν 1837/89, ΠΔ 62/98, Ν 2918/01, Ν 2956/01 άρθρο 33

Ε. ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΟΥΣ, ΧΗΜΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Ε.1. ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΟΥΣ, ΧΗΜΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
Ν 1568/85 Κεφ. Ε', ΠΔ 77/93 άρθρο 2
- Ε.2. ΧΗΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
 - Ε.2.1. Γενικές διατάξεις
ΠΔ 338/01
 - Ε.2.2. Οριακές τιμές
ΠΔ 307/86, ΠΔ 77/93, ΠΔ 90/99, ΠΔ 338/01, ΠΔ 339/01
 - Ε.2.3. Καρκινογόνοι παράγοντες
ΠΔ 399/94, ΠΔ 127/00
 - Ε.2.4. Αμίαντος
ΠΔ 70α/88, ΠΔ 175/97, ΠΔ 159/99 άρθρο 3
 - Ε.2.5. Μόλυβδος
Ν 1204/38, ΠΔ 590/68, ΠΔ 94/87, ΠΔ 338/01 άρθρο 12, 13
 - Ε.2.6. Βενζόλιο
Ν 61/75, Ν 492/76, ΑΠ 130879/87
 - Ε.2.7. Βινυλοχλωρίδιο
ΠΔ 1179/80
 - Ε.2.8. Φώσφορος
Ν 2273/20
- Ε.3. ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
ΠΔ 186/95, ΠΔ 174/97, ΠΔ 15/99
- Ε.4. ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
Θόρυβος
ΠΔ 85/91

ΣΤ. ΝΟΜΟΘΕΤΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΚΛΑΔΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- ΣΤ.1. Αλλαντοποιεία
ΒΔ της 3-12-38
- ΣΤ.2. Αποθήκες δερμάτων
ΒΔ 796/68

- ΣΤ.3. Αποθήκες σταφίδας
ΒΔ της 16-3-23
- ΣΤ.4. Αποθήκες σύκων
ΒΔ της 13-10-23, ΠΔ της 30-10-24
- ΣΤ.5. Αυτοκινητοστάσια
ΒΔ 380/63
- ΣΤ.6. Βυρσοδεψεία
ΒΔ 362/68
- ΣΤ.7. Εξορυκτικές δια γεωτρήσεων βιομηχανίες
ΠΔ 177/97
- ΣΤ.8. Κατασκευή συσσωρευτών μολύβδου
ΒΔ 590/68, ΠΔ 94/87, ΠΔ 338/01 άρθρο 12
- ΣΤ.9. Ναυπηγοεπισκευαστικές εργασίες
ΠΔ 70/90, ΑΠ 3116/93, ΑΠ 131517/88, ΑΠ 3232/41/89
- ΣΤ.10. Ξυλουργεία
ΒΔ της 10-9-37
- ΣΤ.11. Οικοδομές και τεχνικά έργα
ΠΔ 778/80, ΠΔ 1073/81, Ν 1396/83, ΑΠ 130646/84,
Ν 1430/84, ΠΔ 225/89, ΠΔ 305/96
- ΣΤ.12. Σφαγεία
ΒΔ της 15-4-38
- ΣΤ.13. Τυπογραφεία
ΒΔ 464/68, ΠΔ 94/87 άρθρο 17

Ζ. ΔΙΑΦΟΡΑ

- Ζ.1. Μικτές επιτροπές ελέγχου σε τεχνικά έργα και στη ναυπηγοεπισκευαστική ζώνη
- z.1.1. Σύσταση και θητεία
Ν 1767/88 άρθρο 19, ΑΠ 130048/89, Ν 2084/92 άρθρο 91
- z.1.2. Αμοιβές
ΑΠ 2038176/6019/0022/97, ΑΠ 2/73692/0022/00,
ΑΠ 2/14590/0022/02
- Ζ.2. Υπηρεσίες Προστασίας και Πρόληψης (ΕΞΥΠΠ, ΕΣΥΠΠ)
ΠΔ 95/99, Ν 2874/00 άρθρο 13

Υπηρεσίες
του Υπουργείου Εργασίας
και Κοινωνικών Ασφαλίσεων
αρμόδιες για τα θέματα
ασφάλειας και υγείας
των εργαζομένων

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Πειραιώς 40 10182 Αθήνα

Internet: www.ypergka.gr

ΓΡΑΦΕΙΟ ΓΕΝΙΚΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ

Τηλ: 010 3214327

fax: 010 3214294

e-mail: grhsa@otenet.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Τηλ: 010 3214105/436/417, 010 3213673

fax: 010 3214294

e-mail: grhsa@otenet.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Κ.Υ.Α.Ε.)

Τηλ: 010 3214147/820/532

fax: 010 3214294

e-mail: kyaee@otenet.gr

ΣΩΜΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Σ.ΕΠ.Ε.)

1. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ:

Σταδίου 29 10110 Αθήνα

e-mail: ypersepe@otenet.gr

Internet: www.ypergka.gr

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΙΔΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Τηλ: 010 3702401/402

fax: 010 3702330

ΕΙΔΙΚΟΙ ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΕΣ

Τηλ: 010 3702416

fax: 010 3702330

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ

Τηλ: 010 3702419/328

fax: 010 3702329

2. ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ:

ΚΕ.Π.Ε.Κ Αθηνών-Κρήτης

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Αθηνών**

Σταδίου 29 10110 Αθήνα

Τηλ: 010 3702316, 317

fax: 010 3702310

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Ηρακλείου**

Πλ. Αγ. Αικατερίνης 3 71201 Ηράκλειο

Τηλ: 0810 331110

fax: 0810 331510

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Χανίων**

Δημητρακάκη 46 73100 Χανιά

Τηλ: 08210 28086

fax: 08210 28089

ΚΕ.Π.Ε.Κ Πειραιά – Νοτ. Αιγαίου

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Πειραιά**

Καθ. Εκκλησίας 1 18510 Πειραιάς

Τηλ: 010 4222170, 171

fax: 010 4222169

Γραφείο Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Άνδρου**

Χώρα Άνδρου 84500 Άνδρος

Τηλ: 02820 29103

fax: 02820 29103

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Κυκλάδων**

Ίου 5 84100 Σύρος- Ερμούπολη

Τηλ: 02810 88816

fax: 02810 88816

ΚΕ.Π.Ε.Κ Ανατολικής Αττικής – Βορ. Αιγαίου

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Παλλήνης**

Τήνου 12 15351 Παλλήνη

Τηλ: 010 6664244

fax: 010 6669143

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Σάμου**

Κανάρη & Δημητρίου Νικολαρεΐδη 83100 Σάμος

Τηλ: 02730 87195

fax: 02730 87196

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Χίου**

Κοκκάλη 2 & Κουβελά 82100 Χίος

Τηλ: 02710 44223

fax: 02710 44223

ΚΕ.Π.Ε.Κ Δυτικής Αττικής – Πελοποννήσου

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Ελευσίνας**

Ικάρου 20 & Εθν. Αντιστάσεως 19200 Ελευσίνα

Τηλ: 010 5562235, 236

fax: 010 5543524

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Κορίνθου**

Περιάνδρου 50 20100 Κόρινθος

Τηλ: 07410 84144

fax: 07410 84144

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Αργολίδας**

Μ. Αλεξάνδρου 12 21200 Ναύπλιο

Τηλ: 07520 24835

fax: 07520 24835

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Τρίπολης**

Πλ. Κολοκοτρώνη 20 22100 Τρίπολη

Τηλ: 0710 221821

fax: 0710 221820

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Μεσσηνίας**

Σόλωνος 19 24100 Καλαμάτα

Τηλ: 07210 63029

fax: 07210 63029

ΚΕ.Π.Ε.Κ Μακεδονίας και Θράκης

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Θεσσαλονίκης**

Φράγκων 14, 54002 Θεσ/νίκη

Τηλ: 0310 535640

fax: 0310 522530

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Έβρου**

14ης Μαΐου 36-38, 68100 Αλεξανδρούπολη

Τηλ: 05510 31379..

fax: 05510 31379

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Καβάλας**

Διοικητήριο 65001 Καβάλα

Τηλ: 0510 291436

fax: 0510 291436

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Δράμας**

Θεμιστοκλέους 2 66100 Δράμα

Τηλ: 05210 48549

fax: 05210 48549

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Σερρών**

Μ. Αλεξάνδρου 2 62124 Σέρρες

Τηλ: 03210 26337

fax: 03210 97576

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Πιερίας**

Κύπρου 2 60100 Κατερίνη

Τηλ: 03510 23238

fax: 03510 79066

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Ημαθίας**

Μητροπόλεως 48 59100 Βέροια

Τηλ: 03310 25060

fax: 03310 25060

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Πέλλας**

Φλωρίνης 4 58200 Έδεσσα

Τηλ: 03810 21309

fax: 03810 20712

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης Χαλκιδικής

Περικλέους 4 63100 Πολύγυρος

Τηλ: 03710 21325

fax: 03710 23151

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης Κοζάνης

Πλ.Αριστοτέλους 36 & Βεροίας 8 50100 Κοζάνη

Τηλ: 04610 41409

fax: 04610 41409

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης Καστοριάς

Διοικητηρίου 1 52100 Καστοριά

Τηλ: 04670 23786

fax: 04670 23786

ΚΕ.Π.Ε.Κ Δυτικής Ελλάδος, Ηπείρου και Ιόνιων Νησιών

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης Αχαΐας

Νέα Εθνική οδός Πατρών Αθηνών 12 26441 Πάτρα

Τηλ: 0610 461552

fax: 0610 429877

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης Ηλείας

Θεμιστοκλέους 2 27100 Πύργος

Τηλ: 06210 81320

fax: 06210 81321

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης Αιτωλοακαρνανίας

Κύπρου 27 30200 Μεσολόγγι

Τηλ: 06310 55064

fax: 06310 55169

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης Άρτης

Προιβόλου 30 47100 Άρτα

Τηλ: 06810 27512

fax: 06810 27512

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης Ιωαννίνων

Σαλαμάγκα 1 45332 Ιωάννινα

Τηλ: 06510 83530

fax: 06510 83539

ΚΕ.Π.Ε.Κ Κεντρικής Ελλάδας

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Λάρισας**

Φαρσάλων 6 41110 Λάρισα

Τηλ: 0410 623147

fax: 0410 670209

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Μαγνησίας**

Ιωλκού & Αργοναυτών 2 38001. Βόλος

Τηλ: 04210 20613

fax: 04210 26472

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Τρικάλων**

Σωκράτους 35 42100 Τρίκαλα

Τηλ: 04310 77007

fax: 04310 77006

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Φθιώτιδας**

Λυκούργου 6 & Κολοκοτρώνη 35100 Λαμία

Τηλ: 02310 45770

fax: 02310 45760

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Βοιωτίας**

Σπυρίδωνος 7 32100 Λειβαδιά

Τηλ: 02610 80751

fax: 02610 89800

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Ευβοίας**

Τσιριγώτη 15 34100 Χαλκίδα

Τηλ: 02210 88080

fax: 02210 75039

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Φωκίδας**

Κ. Σάθα 6 33100 Άμφισσα

Τηλ: 02650 28250

fax: 02650 28450

Τμήμα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης **Ευρυτανίας**

Αγ. Νικολάου Καρπενησιώτη 3 36100 Καρπενήσι

Τηλ: 02370 80264

fax: 02370 22500

Βιβλιογραφία

Για την παρούσα έκδοση, εκτός της νομοθεσίας χρησιμοποιήθηκαν και οι παρακάτω πηγές, από τις οποίες προέρχονται και οι περισσότερες εικόνες και σχήματα.

Μαρμαράς, Ν. **Εισαγωγή στην Εργονομία.**

Αθήνα: Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, 2001.

Μαρμαράς, Ν. & Παπαδόπουλος, Στ. **Δουλεύοντας με Ηλεκτρονικό Υπολογιστή: Βοήθημα για εργονομική αξιολόγηση και σχεδιασμό θέσεων εργασίας με Η/Υ.**

Αθήνα: Πανεπιστημιακές εκδόσεις ΕΜΠ, 1997.

Σαραφόπουλος, Ν. **Οδηγός υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας.**

Αθήνα: Μεταίχιμο, 2001.

Helander, M. **A Guide to the Ergonomics of Manufacturing.**

London: Taylor & Francis, 1995

International Ergonomics Association. **Ergonomics Checkpoints.**

Geneve: ILO, 1996.

Wilson, J & Corlett, E.N. **Evaluation of Human Work.**

London: Taylor & Francis, 1995

Φορείς για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

Gran Via 33, Bilbao 48009 - Spain

Tel 00944-4794360 Fax 00944-4794383

<http://agency.osha.eu.int>

Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας

Λισίων 143 και Θειρσίου 6, Αθήνα 10445

Τηλ 010 8200100 Φαξ 010 8200222

<http://www.elinyae.gr>

**Η παρούσα έκδοση έγινε με τη συμβολή
της Μονάδας Εργονομίας της Σχολής Μηχανολόγων Μηχανικών
του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου.**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

work

salud

health

εργασία

ασφάλεια

arbeit

seguridad

safety

υγεία

trabajo

sicherheit

εργασία

gesundheit

salud

travail

arbeit

ασφάλεια

ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ:

υγεία

santé



Ευρωπαϊκός Οργανισμός
για την Ασφάλεια και την
Υγεία στην Εργασία

sécurité