

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ;

Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων (manual handling)
δεν συμπεριλαμβάνει μόνο την ανύψωση αντικειμένων.

Είναι κάθε δραστηριότητα όπου σηκώνετε, κατεβάζετε, μεταφέρετε, σπρώχνετε, τραβάτε, βαστάτε ή συγκρατείτε φορτία.

Αυτό περιλαμβάνει:

- τέντωμα και σκύψιμο
- παρατεταμένες και άβολες στάσεις
- επαναληπτικές κινήσεις.

Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων είναι
από τις **συχνότερες αιτίες πρόκλησης ατυχημάτων** και βλάβης της υγείας.

Στους αποθηκευτικούς εργασιακούς χώρους, έχετε περισσότερες πιθανότητες να τραυματιστείτε από περιστατικό που περιλαμβάνει χειρωνακτική διακίνηση φορτίων παρά από οτιδήποτε άλλο.

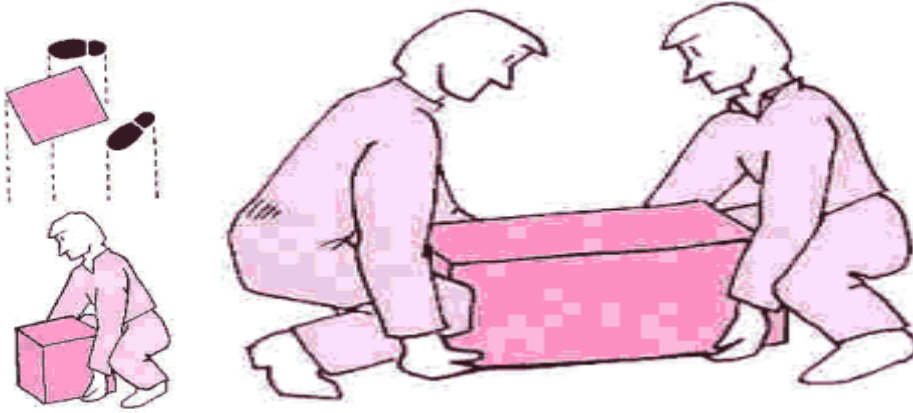
ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;

Κατά την εργασία σου **εφάρμοσε τις παρακάτω οδηγίες:**

- ✓ να χρησιμοποιείς **φόρμα εργασίας** χωρίς ελεύθερα άκρα που μπορεί να σκαλώσουν κάπου την ώρα της μεταφοράς.
- ✓ να χρησιμοποιείς **γάντια εργασίας** και **υποδήματα ασφαλείας** με μεταλλική προστασία δακτύλων και αντιολισθητική σόλα.
- ✓ αν υπάρχει κίνδυνος πρόσκρουσης ή πτώσης αντικειμένων να χρησιμοποιείς **κράνος**.
- ✓ όταν αρχίσεις να εργάζεσαι, αφιέρωσε χρόνο για να **ρυθμίσεις** το σταθμό εργασίας ή τον εξοπλισμό σου ώστε να είναι σε **βολική** θέση για το σώμα σου.
- ✓ όταν μεταφέρεις φορτίο, **κράτα το μπροστά σου, κοντά στο σώμα σου και στο ύψος της μέσης**.
- ✓ όταν σηκώνεις κάτι από το πάτωμα, **λύγιζε και τα δύο σου γόνατα** και τη μέση σου.
- ✓ **μη στρίβεις** τον κορμό σου, ιδιαίτερα όταν σκύβεις
- ✓ 'όταν το φορτίο είναι βαρύ **ζήτησε βοήθεια** από δεύτερο άτομο. Η χειρωνακτική μεταφορά φορτίων κρύβει πολλούς κινδύνους.
- ✓ κάνε συχνά **διαλείμματα** όταν εκτελείς τις ίδιες ή παρόμοιες εργασίες (**χωρίς να κάνεις κατάχρηση** της παραπάνω συμβουλής)
- ✓ **ΑΝ ΑΡΧΙΣΕ ΚΑΤΙ ΝΑ ΠΟΝΑ – ΑΝΑΠΑΥΣΕ ΤΟ**

ΟΔΗΓΙΕΣ ΟΡΘΗΣ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗΣ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗΣ ΦΟΡΤΙΩΝ

Κατά την ανύψωση φορτίων πρέπει να εφαρμόζεις τις ακόλουθες αρχές:



- η σπονδυλική στήλη πρέπει να βρίσκεται σε όρθια θέση
- τα πόδια να είναι λυγισμένα, ανοιχτά, το φορτίο να βρίσκεται ανάμεσά τους και το ένα πέλμα να εφάπτεται στο έδαφος
- να τοποθετείς το σώμα σου όσο πιο κοντά στο προς ανύψωση βάρος
- το σημείο λαβής πρέπει να κρατιέται σταθερά και με ασφάλεια
- πρέπει να αποφεύγονται οι περιστροφικές κινήσεις του κορμού του σώματος

Ιδιαίτερη σημασία κατά την ανύψωση φορτίων, έχει το ύψος ανύψωσης του φορτίου. Συγκεκριμένα συνιστάται:

- μεταφορά από το δάπεδο μέχρι του ύψους των γονάτων
- μεταφορά από το ύψος των γονάτων μέχρι του ύψους των αγκώνων
- μεταφορά από το ύψος των αγκώνων μέχρι το ύψος των ώμων.

Μεγαλύτερο ύψος ανύψωσης σημαίνει περισσότερο επίπονη προσπάθεια, άρα και πιο επικίνδυνη.

Κατά τη μεταφορά των φορτίων, πρέπει να εφαρμόζονται οι ακόλουθες αρχές:

- Οι διαδρομές πρέπει να ελέγχονται, πριν τη μεταφορά, για τυχόν ύπαρξη μικροπαγίδων και ο φωτισμός να είναι επαρκής.
- Αν ένα φορτίο μεταφέρεται από περισσότερα από ένα άτομα, πρέπει να συντονίζονται οι κινήσεις τους. Αν τα άτομα είναι περισσότερα από τρία, πρέπει να διατάσσονται καθ' ύψος. Το ψηλότερο από αυτά δεν πρέπει να βρίσκεται ποτέ στη μέση.
- Το φορτίο πρέπει να κρατιέται κάθετα ως προς το κέντρο βάρους του, με τέτοιο τρόπο ώστε να περιορίζονται οι προσπάθειες για να κρατηθεί σε ισορροπία.

**Ορφανίδης Σ. Μωυσης – Ειδικός Ιατρός Εργασίας
Orfanidis S. Moysis – Occupational Health Physician**