

Τεχνικές Οδηγίες ασφαλούς εργασίας

1. Προληπτικά μέτρα πυροπροστασίας.....
2. Τεχνική Οδηγία χρήσης πυροσβεστήρα
3. Μέτρα προφύλαξης σε περίπτωση σεισμού
4. Τεχνική Οδηγία Καθαριότητας και ευταξίας χώρων εργασίας
5. Τεχνική Οδηγία Καθαριότητας και ευταξίας αποθηκών
6. Εργονομία και οθόνες οπτικής απεικόνισης.....
7. Τεχνική Οδηγία Προστασίας από ηλεκτρικούς κινδύνους.....
8. Τεχνική Οδηγία Αντιμετώπισης εργασιακού άγχους
9. Τεχνική Οδηγία Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων
10. Τεχνική Οδηγία ασφαλούς χρήσης φορητών κλιμάκων.....
11. Τεχνική οδηγία ασφαλούς Χειρισμού καροτσιών ή τροχήλατων αμαξιδίων ή παλετοφόρου χωρίς ανυψωτική ικανότητα
12. Τεχνική οδηγία Προστασίας από χημικούς κινδύνους
13. Τεχνική οδηγία χρήσης εργαλείων χειρός.....
14. Τεχνική οδηγία χρήσης φορητών κλιμάκων
15. Τεχνική οδηγία προστασία από πτώσεις
16. Ηλεκτρολογικές Εργασίες

1. ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΥΡΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- ✓ Μην αφήνεις χωρίς παρακολούθηση, συσκευές/Απαγορεύεται η χρήση εστιών υγραερίου και χρήση αερόθερμων κ.λπ.
- ✓ Φρόντισε για την καθαριότητα και την ευταξία των πραγμάτων. Τοποθέτησε τα απορρίμματα στους κάδους. Κράτα πάντα καθαρά: πάγκους και επιφάνειες εργασίας, 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 φιο. Μην πιάνεις ηλεκτρικές συσκευές με βρεγμένα χέρια.
 - ✓ Εάν μια ηλεκτρική συσκευή βγάζει καπνό ή μυρίζει περίεργα, ενημέρωσε τον προϊστάμενό σου και αποσύνδεσέ τη από το ηλεκτρικό ρεύμα. 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. Άδειασε τα τασάκια σε μεταλλικούς κάδους απορριμμάτων.

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 πρέ πει 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 διακοπτόμενες 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.

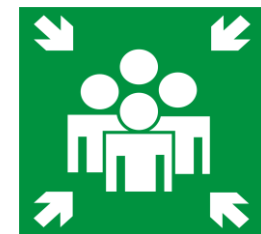


- Εάν υπάρχει καπνός, κινήσου χαμηλά και περπάτησε στα τέσσερα ακολουθώντας στα χέρια και στα πόδια. Εκεί ο αέρας είναι πιο καθαρός. **Κάλυψε μύτη και στόμα με ένα βρεγμένο πανί.**

- Απόφυγε να περάσεις δίπλα από χώρους στον οποίο αποθηκεύονται εύφλεκτα.



- 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, τραπεζία
 - ή άλλα έπιπλα ώστε να προστατευθείτε από
 - πτώση αντικειμένων ή της ίδιας της οροφής.
- ✓ Αν βρεθείτε εκτός του γραφείου σας σε κάποιον άλλο 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.
- ✓ **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** μπειτε 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 προϊστάμενου σας και αφού προηγουμένως ελεγχθεί το κτίριο (σε περίπτωση ζημιών και από Πολιτικό Μηχανικό).



4. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΤΑΞΙΑΣ ΧΩΡΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σκοπός

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.

Πιθανοί κίνδυνοι

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

Μέτρα αντιμετώπισης κινδύνων



- ✓ 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.



5. 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 απολυμαίνονται συστηματικά.

- ✓ Όλοι οι διάδρομοι, κλιμακοστάσια και οδοί διαφυγής θα παραμένουν πάντα ανοιχτά και ελεύθερα από εμπόδια.



- ✓ Οι εξοδοί 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.

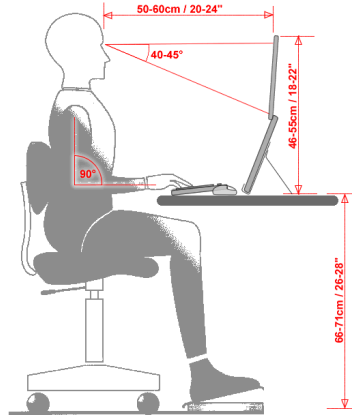
- ✓ Τα απορρίμματα θα συγκεντρώνονται σε κατάλληλους περιέκτες οι οποίοι θα αδειάζονται συστηματικά. Κάδοι ή κάλαθοι απορριμμάτων θα βρίσκονται σε όλους τους χώρους εργασίας.

- ✓ Τα μέσα ενεργητικής προστασίας θα καθαρίζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να είναι πάντα ευανάγνωστες οι σημάνσεις που φέρουν.

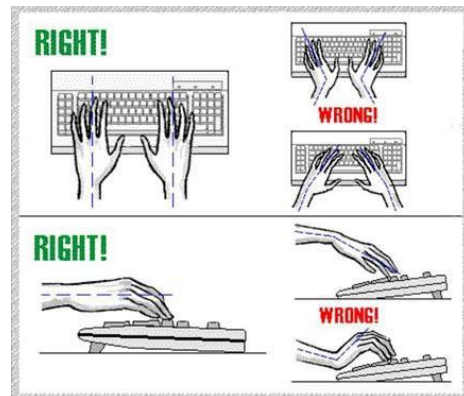
- ✓ Τα σήματα ασφαλείας δεν θα παρεμποδίζονται από άλλα αντικείμενα ώστε να είναι πάντα ευδιάκριτα. Επίσης, θα καθαρίζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να είναι πάντα ευανάγνωστα.

6. ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΟΘΟΝΕΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

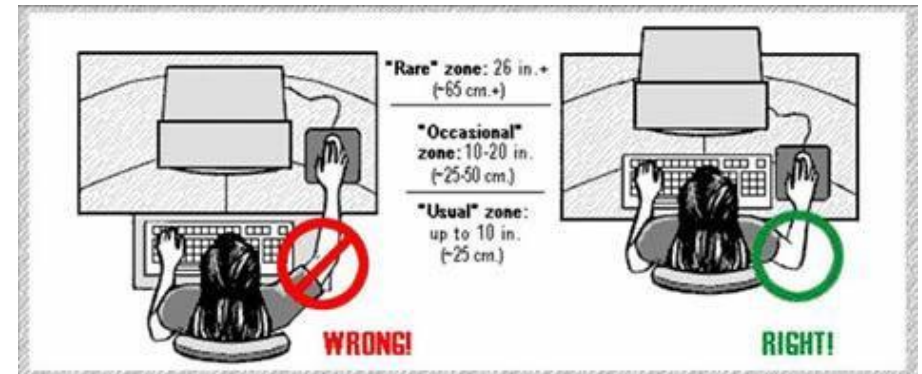
- ✓ Να χρησιμοποιείτε κάθισμα ευσταθές, κυλιόμενο, με ρυθμιζόμενο ύψος καθίσματος, ρυθμιζόμενη κλίση και ύψος πλάτης. Χρησιμοποιήστε το υποπόδιο.
- ✓ Το πρόσωπό σας να απέχει από το κέντρο οθόνης **45-65** εκ. και η κλίση των ματιών **15-30°**
- ✓ Να επιλέγετε μέγεθος χαρακτήρων **3,5 -4,5** χιλ. με 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.

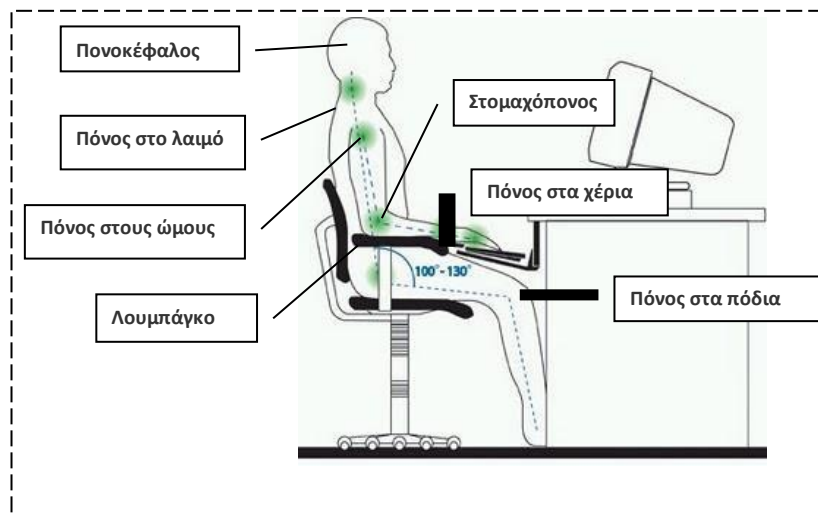


- ✓ Όταν χειρίζεστε πληκτρολόγιο ή mouse να στηρίζετε καρπούς και αντιβράχια στο γραφείο. Οι καρποί να είναι σε ευθεία θέση κατά την πληκτρολόγηση και οι πήχες παράλληλοι στο δάπεδο.



- ✓ 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.





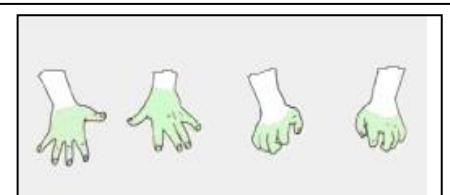
- ✓ Αποφεύγετε συνεχή και χωρίς διαλείμματα χρήση πληκτρολογίου ή mouse. Δημιουργείται φλεγμονή στους τένοντες και τα νεύρα του χεριού. Το ειδικό στήριγμα καρπού και η στήριξη του αντιβραχίου στο γραφείο σας προστατεύουν.
- ✓ Στηρίζετε την πλάτη σας στην πλάτη του καθίσματος. Αποφεύγετε λουμπάγκο, πόνους 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

7. 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.)

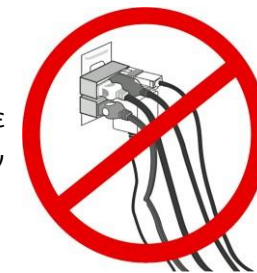


✓ Τα πολύπριζα να στηρίζονται σε κατακόρυφα σημεία επίπλων και τοίχων μακριά από δάπεδα ή πάγκους με υγρό περιβάλλον. Να φέρουν διακόπτες ON-OFF και ενδεικτική λυχνία λειτουργίας.

- ✓ 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 μπαλαντέζες;.
- ✓ 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.

8. 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. Διεκδικήστε 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 συμβάλει 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.

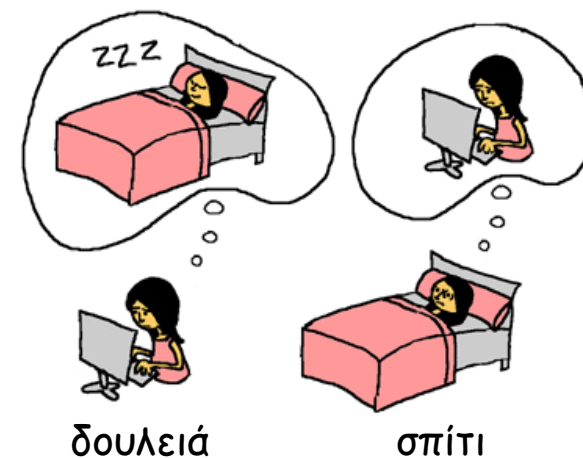
→ Να σταματάτε την εργασία σας για ένα λεπτό κάθε μια ώρα και να παρατηρείτε για ένα λεπτό την αναπνοή σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να έρχεστε σε επαφή με τον εαυτό σας και θα σας ξεκουράσει.

→ 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.



9. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

[Α] Πρόληψη Κινδύνων

Να χρησιμοποιείς, όπου είναι εφικτό μηχανικά μέσα, δηλ. κλαρκ, 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.

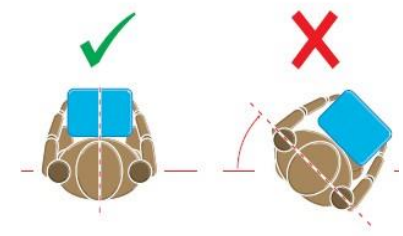
[Β] Μέτρα ασφαλούς διακίνησης φορτίου

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. Να αποφεύγεις το στρίψιμο της μέσης.



- Να αρχίζεις να βαδίζεις με τη προγραμματισμένη κατεύθυνση, κρατώντας το φορτίο κοντά στο σώμα.
- Κατά την απόθεση του φορτίου να βλέπεις καθαρά το σημείο απόθεσης και να προσέχεις τα δάκτυλά του.



10. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΟΡΗΤΩΝ ΚΛΙΜΑΚΩΝ

Τρόποι ασφαλούς χρήσης

- ✓ 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 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.
- ✓ Ο εξοπλισμός εργασίας να μη συγκρατείται στα χέρια αλλά σε τσέπες, ειδικές θήκες, ζώνες κλπ.
- ✓ Δοχεία ή άλλα μέσα να προσδένονται με ασφάλεια για περίπτωση πτώσης 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 υποδήματα ασφαλείας. Αποφυγή ολίσθησης.
- ✓ 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.

11. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΚΑΡΟΤΣΙΩΝ Η ΤΡΟΧΗΛΑΤΩΝ ΑΜΑΞΙΔΙΩΝ Η ΠΑΛΕΤΟΦΟΡΟΥ ΧΩΡΙΣ ΑΝΥΨΩΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

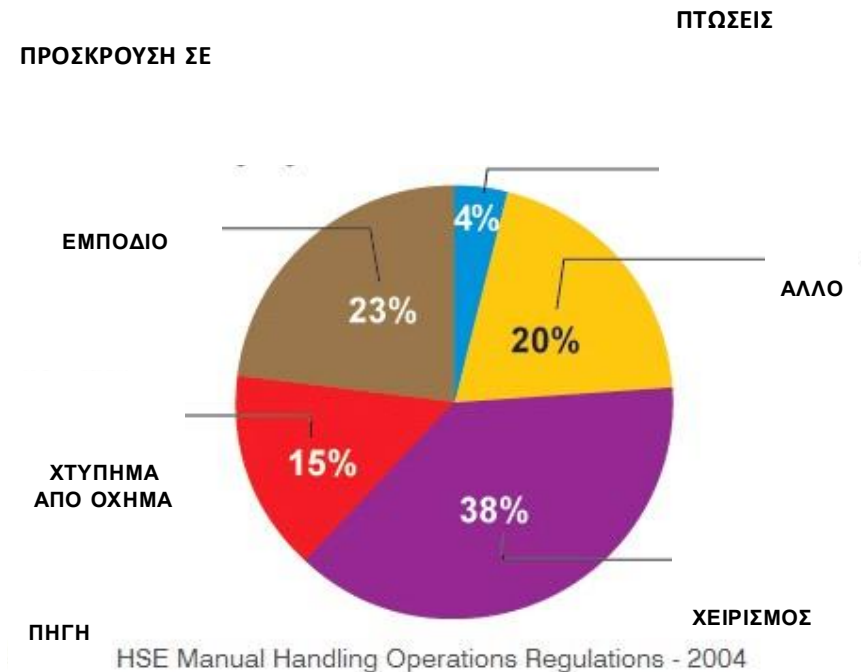
Κατά τη μεταφορά καροτσιού ή αμαξιδίου ή άλλου τροχήλατου οχήματος συνιστώνται τα ακόλουθα:

- Πριν την έναρξη της εργασίας σου επιθεώρησε το καρότσι ή αμαξίδιο για τυχόν αστοχίες. Μην χρησιμοποιείς ελλειμματικό ή κατεστραμμένο εξοπλισμό.
- Μη 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 έχει 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/παλετοφόρου.
- 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.

ΑΙΤΙΕΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΠΑΛΕΤΟΦΟΡΟ / ΚΑΡΟΤΣΙ



12. ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΧΗΜΙΚΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ

ΤΟΞΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ για τις τοξικές και επιβλαβείς ουσίες:

- ✓ Αποφύγετε κάθε επαφή με δέρμα. Χρησιμοποιείτε γάντια, στολή, υποδήματα, μάσκα με φίλτρα.
- ✓ Προτιμάτε να εργάζεστε στο ύπαιθρο ή σε καλά αεριζόμενο χώρο.
- ✓ Καλή υγιεινή μετά τη χρήση τους. Πλύνετε τα χέρια σας καλά, το πρόσωπο και το σώμα σας.
- ✓ Μην καπνίζετε ποτέ κατά τη διάρκεια της χρήσης τους.
- ✓ Τα προϊόντα σε αεροζόλ είναι πιο επικίνδυνα (εισπνοή!)
- ✓ Προφυλάσσετε τους συναδέλφους σας από τις συνέπειες τους.
- ✓ Κρατείστε τα μακριά από τα παιδιά.
- ✓ Υγρά σε δοχεία να φυλάσσονται καλά κλειστά. Η κακή πρόσδεση ή τοποθέτηση δοχείων σε ύψος εγκυμονεί κινδύνους σε εσάς τους ίδιους ή στους άλλους ανυποψίαστους εργαζόμενους.

ΕΥΦΛΕΚΤΑ ΚΑΙ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ για εύφλεκτα και οξειδωτικά προϊόντα:

- ✓ Αποθηκεύετε τα προϊόντα σε καλά αεριζόμενο χώρο και μικρές ποσότητες.
- ✓ Μην τα χρησιμοποιείτε ποτέ κοντά σε μία πηγή θερμότητας, μία θερμή επιφάνεια, κοντά σε σπίθες ή σε ακάλυπτη φλόγα.
- ✓ Απαγορεύεται το κάπνισμα!
- ✓ Μη φοράτε νάιλον ρούχα και έχετε πάντα πρόχειρο έναν πυροσβεστήρα κατά τη διάρκεια της χρήσης εύφλεκτων προϊόντων.
- ✓ Διατηρείτε τα εύφλεκτα προϊόντα (F) καλά διαχωρισμένα από τα οξειδωτικά προϊόντα (O).
- ✓ Κρατείστε τα μακριά από παιδιά.
- ✓ Μετά το τέλος της ημερήσιας χρήσης τους να φροντίζετε την ειδική αποθήκευση των δοχείων και το καλό σφράγισμα αυτών.

ΔΙΑΒΡΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΡΕΘΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- ✓ Τα διαβρωτικά προϊόντα μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες όταν έρθουν σε επαφή με το δέρμα και τα μάτια.
- ✓ Παρουσία νερού ή υγρασίας, προκαλούν σοβαρές βλάβες στους ζωντανούς ιστούς καθώς και σε άλλα υλικά.
- ✓ Τα ερεθιστικά προϊόντα προκαλούν φλεγμονές στο δέρμα και στις βλεννογόνους κατόπιν επανειλημμένης επαφής.

ΠΡΟΣΟΧΗ για τα διαβρωτικά και ερεθιστικά προϊόντα:

- ✓ Διατηρείστε τα στην αρχική τους συσκευασία (δοχεία καλά κλεισμένα – πώματα ασφαλείας)
 - ✓ Κρατείστε τα μακριά από τα παιδιά
 - ✓ Η κακή πρόσδεση ή τοποθέτησή τους σε ύψος πχ. περβάζια εγκυμονεί κινδύνους από πτώση αυτών σε εσάς τους ίδιους ή στους άλλους ανυποψίαστους εργαζόμενους.
 - ✓ Προστατέψτε τα μάτια, το δέρμα κλπ. από οποιοδήποτε πιτσίλισμα. Μεγάλη προσοχή όταν χύνετε το προϊόν ή όταν το πασπαλίζετε. Επιβάλλεται η χρήση γαντιών και γυαλιών.
 - ✓ Μετά τη χρήση ξεπλύνετε καλά τα χέρια και το πρόσωπο.
 - ✓ Σε περίπτωση επαφής με το δέρμα και τα μάτια ξεπλύνετε αμέσως με άφθονο νερό τουλάχιστον για δέκα λεπτά.
 - ✓ Τα διαβρωτικά προϊόντα σε αεροζόλ είναι επικίνδυνα!
- επάνω. Επίσης, σιγουρέψου ότι είναι μακριά από την άκρη του πάγκου.

13. Ασφαλής χρήση εργαλείων χειρός (σελ. 1/2)

Η καθημερινή χρήση των εργαλείων χειρός και των φορητών εργαλείων, επιβάλλει τη τήρηση αυστηρών οδηγιών ασφαλείας ως προς τη σωστή χρήση, προς αποφυγή κινδύνων, λόγω της σοβαρότητας πολλών βλαβών που συμβαίνουν από αυτά.

Οι κυριότερες βλάβες που προκαλούνται από κακή χρησιμοποίηση εργαλείων ή ακόμη από χρήση ελαττωματικών εργαλείων, είναι :

Χάσιμο των ματιών και της όρασης, τρυπήματα και διάφορα τραύματα, από εκτίναξη ρινισμάτων και μικρών εργαλείων που σπάνε.

Κόψιμο αρτηριών και τενόντων, από εργαλεία που κόβουν.

Σπάσιμο οστών και μώλωπες, από εργαλεία που γλιστράνε.

Ηλεκτροπληξίες.

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 κλπ).

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.

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).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Μαχαίρια

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.

Κατσαβίδια

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

Να διατηρείτε πάντοτε το κατσαβίδι σε καλή κατάσταση, χωρίς σπασμένη λαβή, στράβωμα ή παραμόρφωση της μύτες. 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.

Κλειδιά:

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 λασκάρετε μια βίδα που έχει κολλήσει, βάζετε πρώτα αντισκωριακό υγρό ή πετρέλαιο.

Ασφαλής χρήση εργαλείων χειρός (σελ. 2/2)

Κρουστικά εργαλεία (Σφυριά) :

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 τον 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.

Φορητά ηλεκτρικά εργαλεία

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 οποιοσδήποτε συνθήκες.

Δράπανο

Οι περισσότεροι κοινές αιτίες πρόκλησης ατυχημάτων στη λειτουργία του δράπανου, είναι :

- ✓ Επαφή με το περιστρεφόμενο τσοκ ή τρυπάνι.
- ✓ Σπάσιμο του τρυπανιού.
- ✓ Χρήση τρυπανιών χωρίς κατάλληλο άκρο.
- ✓ Χτύπημα από κακή στερέωση του κατεργαζόμενου τεμαχίου.
- ✓ Πιάσιμο μαλλιών ή ρούχων από περιστρεφόμενα μέρη.
- ✓ Προσπάθεια αφαίρεσης μακριών γρεζιών, μορφής σπирάλ με τα χέρια.
- ✓ Εγκατάλειψη του κλειδιού πάνω στο τσοκ.

- ✓ Χτύπημα από εκτινασσόμενα γρέζια ή ρινίσματα.

Σμυριδοτροχοί:

Οι χειριστές των τροχών πρέπει να ακολουθούν πιστά τις παρακάτω οδηγίες, για να χρησιμοποιούν τους σμυριδοτροχούς χωρίς κίνδυνο :

- ✓ Απαγορεύεται να τροχίζετε, χωρίς να φορητέ προστατευτικά γυαλιά. Μη κρατάτε το αντικείμενο που τροχίζετε με πανιά ή στουπιά.
- ✓ Η απόσταση ανάμεσα στο τροχό και στη βάση θα πρέπει να είναι περίπου 3 με 5 mm. Αν η απόσταση αυτή είναι μεγαλύτερη, υπάρχει σοβαρός κίνδυνος να αρπάξει το χέρι σας, το εργαλείο ή το τεμάχιο που τροχίζετε ή ακόμη μπορεί να φρακάρει το αντικείμενο, να σπάσει ο τροχός και τα σπασμένα κομμάτια να σας χτυπήσουν.
- ✓ Αν ο τροχός έχει πολλούς κραδασμούς, σταματήστε την εργασία σας και αναφέρετε στον εργοδηγό σας.
- ✓ Να αποφεύγετε να εργάζεστε στα πλαϊνά του τροχού. Μόνο στο ξεκίνημα του τροχού (δηλ. όταν ο τροχός είναι καινούργιος), μπορείτε να δουλέψετε από το πλάι.
- ✓ Πιάστε το αντικείμενο σταθερά για να μη γλιστρήσει και παρασύρει το χέρι σας στο τροχό. Τα πολύ μικρά αντικείμενα να τα κρατάτε με ένα εργαλείο.
- ✓ Μη πιέζετε με μεγάλη δύναμη το τροχό, γιατί μπορεί να σπάσει.
- ✓ Σταματήστε το τροχό μετά τη χρήση του. Προσέξτε γιατί ο τροχός εξακολουθεί να περιστρέφεται για αρκετή ώρα, μετά τη διακοπή της λειτουργίας του.

14. Τεχν. Οδηγία Ασφαλούς χρήσης φορητών κλιμάκων

Απαιτήσεις ασφαλείας φορητών κλιμάκων

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.

Τρόποι ασφαλούς χρήσης

- ✓ Να ελέγχεις την κατάσταση της σκάλας πριν τη χρήση. Να χρησιμοποιείς τη σκάλα 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.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Τα εργαλεία να μη συγκρατούνται στα χέρια αλλά σε τσέπες, ειδικές θήκες,



ζώνες κλπ.



Δοχεία ή άλλα μέσα να προσδένονται με ασφάλεια σε περίπτωση πτώσης 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.



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.

15. Προστασία από πτώσεις

Μέτρα αποτροπής από πτώσεις σε φρεάτια / τάφρους / σκάμματα

- ✓ Κάλυψη όλων των ανοικτών οριζόντιων ανοιγμάτων φρεατίων στα επίπεδα (αν είναι μικρά).
- ✓ Περίφραξη και σήμανση μεγαλύτερων ανοιγμάτων ή τάφρων με μόνιμα ή αφαιρούμενα κιγκλιδώματα, προστατευτικά πλαίσια, μπάρες, έγχρωμες ταινίες σήμανσης, πλέγματα κλπ.
- ✓ Κατασκευή ασφαλούς πρόσβασης πάνω και γύρω από αυτά (γέφυρες προσπέλασης ξύλινες, μεταλλικές με ή χωρίς κιγκλιδώματα κλπ.)
- ✓ Απαγόρευση διέλευσης ή προσέγγισης οχημάτων ή βαρέων αντικειμένων σε αυτά με κίνδυνο καταπλάκωσης εργαζομένου εντός.
- ✓ Να μην αφήνονται αντικείμενα (εξοπλισμός, υλικά, σωλήνες, βαρέλια κλπ.) ή χημικά υλικά κοντά στο στόμιο τους. Να γίνεται άντληση συνεχής των ομβρίων για να μην λιμνάζουν απόνερα στο δάπεδό τους.
- ✓ Να σκάβονται τα φρεάτια, υπόγειες δεξαμενές, οι τάφροι με πρηνή στις πλευρές για μεγαλύτερη ασφάλεια εργαζομένων σε αυτά. Οποσδήποτε σε βάθη πάνω από 1,0 – 1,5 μ. ανάλογα εδάφους.
- ✓ Να μην γίνεται άσκοπη διέλευση ανθρώπων ή οχημάτων κοντά τους. Να μην παραμένουν ανοικτά παρά τον ελάχιστο δυνατό χρόνο. Να υπάρχει φωτεινή σήμανση ιδιαίτερα σε αυτά που βρίσκονται σε σημεία διέλευσης ατόμων και οχημάτων.
- ✓ Οι εργαζόμενοι μέσα σε αυτά να βρίσκονται υπό συνεχή επίβλεψη (οπτική επαφή).

Μέτρα αποτροπής από πτώσεις σε σκαλωσιές

- ✓ Οι σκαλωσιές να είναι μεταλλικές σταθερές ή κινητές στηριγμένες σταθερά στο έδαφος, συνδεδεμένες στέρεα στο κτίριο, με ασφαλείς διαδρόμους (μαδέρια) πλάτους τουλάχιστον 0,80 μ., κατά τα λοιπά ως ΠΔ 778/80.
- ✓ Οι σκαλωσιές πριν τη χρήση τους θα πρέπει να ελέγχονται από τον υπεύθυνο μηχανικό της εταιρείας ως προς την ασφάλεια τους, σταθερότητα, αντοχή, στατική επάρκεια.
- ✓ Απαγορεύεται η αναρρίχηση εργαζομένου σε επίπεδα σκαλωσιάς μέσω ορθοστατών ή χιαστών συνδετήρων κλπ.
- ✓ Απαγορεύεται υπερφόρτωση σκαλωσιάς με υλικά, μηχανήματα ή εργαλεία.
- ✓ Απαγορεύεται η εγκατάλειψη εργαλείων ή αντικειμένων ή υλικών σε σκαλωσιές μετά το πέρας εργασίας.
- ✓ Εξωτερική προστασία επιπέδου εργασίας με κιγκλίδωμα ύψους 1,0 μ. (δύο οριζόντιοι μεταλλικοί σύνδεσμοι) και σοβατεπί ύψους 15 εκ.
- ✓ Άνετη άνοδος – κάθοδος στη σκαλωσιά με σταθερή ή κινητή σκάλα από κάτω.
- ✓ Διέλευση κάτω από σκαλωσιά απαγορεύεται.

16. Ηλεκτρολογικές εργασίες (σελ. 1/3)

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.
- ✓ 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 βιδώνοντας 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.

Ηλεκτρολογικές εργασίες (σελ. 2/3)

- ✓ Σε αποθηκευτικούς χώρους υγρών ή αερίων με πτητικές εκρηκτικές ιδιότητες (σπρέι, υγρά καθαρισμού, απολύμανσης, οινόπνευμα, βενζίνη, κλπ.) η ηλεκτρική εγκατάσταση να είναι αντιεκρηκτικού 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.

Ηλεκτρολογικές εργασίες (σελ. 3/3)

- Σε όλα τα μεταλλικά σημεία μηχανημάτων / εξοπλισμού που είναι δυνατόν να έρθουμε σε επαφή.
- Σε όλους τους ηλεκτρικούς πίνακες.

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

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.