

Οδηγία ασφαλούς εργασίας σε τηλεφωνικά κέντρα



- **Έλεγξε** την κατάσταση των ακουστικών πριν τη χρήση. Έλεγξε για φθαρμένα καλώδια ή σκισμένα μαξιλαράκια. Ενημέρωσε τον προϊστάμενό σου για τις φθορές ώστε να μεριμνήσει για το θέμα.

Να πίνεις νερό κατά τη διάρκεια της εργασίας σου και να αποφεύγεις την μεγάλη κατανάλωση της καφεΐνης.

→ Η προσαρμογή των ακουστικών στο κεφάλι σου είναι απαραίτητη πριν την έναρξη της εργασίας.

→ **Ρύθμισε την ένταση του ακουστικού** σου ώστε τα επίπεδα θορύβου να μην είναι υψηλά.

→ **Ρύθμισε την ένταση της τηλεφωνικής συσκευής** ώστε ο παραγόμενος θόρυβος να είναι κατά το δυνατόν χαμηλός.

→ Να χρησιμοποιείς κάθισμα ευσταθές, κυλιόμενο, με ρυθμιζόμενο ύψος καθίσματος, ρυθμιζόμενη κλίση και ύψος πλάτης. Χρησιμοποίησε το υποπόδιο. Οι μηροί των ποδιών σου να είναι παράλληλοι στο έδαφος.

- Ενημέρωσε το προϊστάμενό σου ή τον Τεχνικό Ασφαλείας για θέματα εργονομίας που δυσχεραίνουν την εργασία σου.

- Ο χώρος κάτω από τη θέση εργασίας θα πρέπει να σου επιτρέπει να τοποθετείς τα πόδια σου χωρίς να είναι στριμωγμένα ή να έχουν κλίση.

- Στήριξε την πλάτη σου στην πλάτη του καθίσματος. Να αποφεύγεις την άσκηση πίεσης σε μυς και σπονδυλική στήλη. Γι αυτό να αλλάζεις συχνά την στάση του σώματός σου.

- Σήκω από τη θέση εργασίας και περπάτα στο χώρο για λίγο.

Κάνε ένα διάλλειμα 2' - 3' ανά μία ώρα.

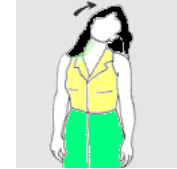
- Προστάτευσε την υγεία σου με μυϊκή φυσική άσκηση στο σπίτι ή γυμναστήριο.
- Κάνε διατακτικές ασκήσεις στους καρπούς, στην πλάτη και στους ώμους ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Ενημέρωσε τον Ιατρό Εργασίας για προβλήματα της υγείας σου.
- Ξεκούρασε τα πόδια σου, κρατώντας την κνήμη σου με κλίση κατά 10εκ. πάνω από το μηρό για 15-20' ημερησίως.

Ασκήσεις διάταξης

- Ενώστε τα δάκτυλα πίσω από την πλάτη με τις παλάμες να κοιτάν απέναντι.
- Αργά μετακινείστε του αγκώνες προς τα μέσα και τεντώστε προς τα πάνω το στήθος σας
- Διατηρήστε για 10''



- 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''
- Επαναλάβετε και από τις δύο μεριές



Ασκήσεις για τους ώμους και τα χέρια

