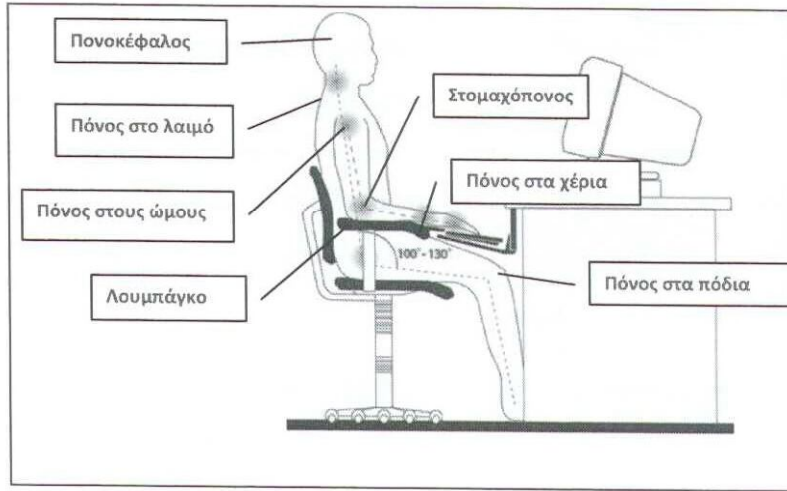
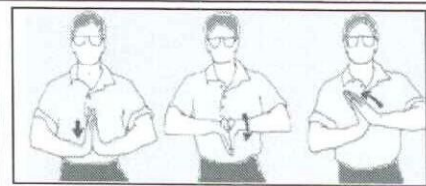


Εργονομία και οθόνες οπτικής απεικόνισης (2/2)

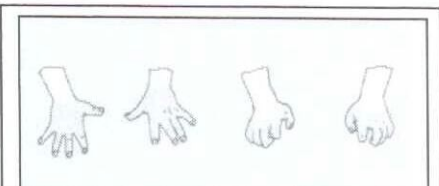


- ✓ Αποφεύγετε την χρήση Η/Υ την στιγμή που δεν το απαιτεί η δουλειά σας.
- ✓ Κάντε διατακτικές ασκήσεις στους καρπούς, στην πλάτη και στους ώμους ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Ασκήσεις πριν την πληκτρολόγηση



- Τοποθετήστε 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



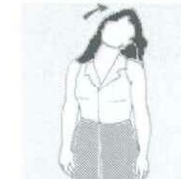
- Τεντώστε τα δάκτυλά σας έως ότου νιώσετε αντίσταση
- Διατηρείστε για 10 δευτερόλεπτα
- Χαλαρώστε, λυγίστε τα δάκτυλα και διατηρείστε για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε την πρώτη κίνηση για μια ακόμη φορά

- ✓ 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.
- ✓ Προστατεύστε την υγεία σας με μυϊκή φυσική άσκηση στο σπίτι ή γυμναστήριο.

Ασκήσεις για τους ώμους και τα χέρια



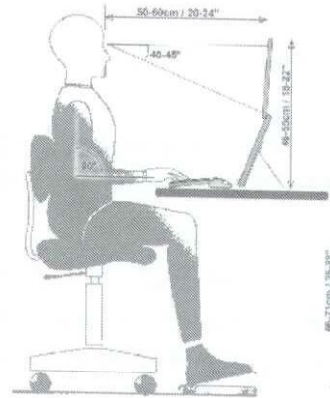
- Ενώστε τα δάκτυλα πίσω από την πλάτη με τις παλάμες να κοιτάν απέναντι.
- Αργά μετακινήστε του αγκώνες προς τα μέσα και τεντώστε προς τα πάνω το στήθος σας
- Διατηρείστε για 10 δευτερόλεπτα



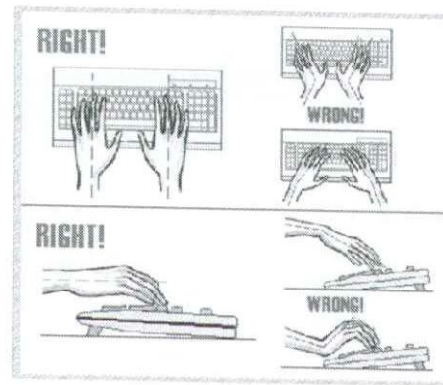
- Κρατήστε το αριστερό χέρι με το δεξί, λίγο πάνω από τον αγκώνα
- Καθώς κοιτάτε προς τα αριστερά, τραβήξτε απαλά τον αγκώνα προς τον αντίθετο ώμο, μέχρι να νιώσετε τράβηγμα
- Κρατήστε 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε και από τις δύο μεριές

Εργονομία και οθόνες οπτικής απεικόνισης (1/2)

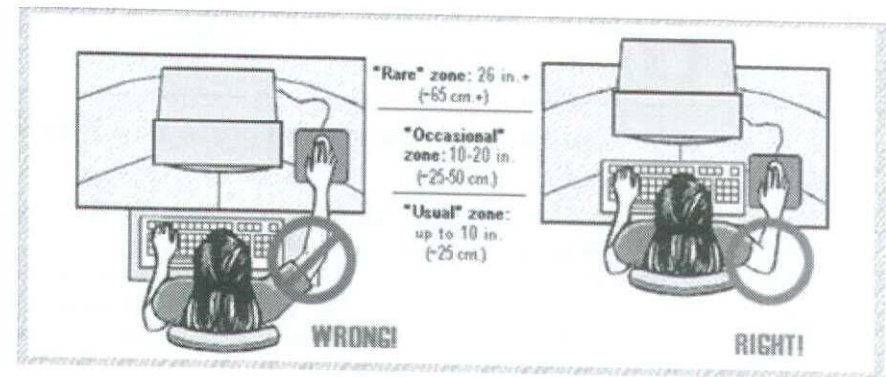
- ✓ Να χρησιμοποιείτε κάθισμα ευσταθές, κυλιόμενο, με ρυθμιζόμενο ύψος καθίσματος, ρυθμιζόμενη κλίση και ύψος πλάτης. Χρησιμοποιήστε το υποπόδιο.
- ✓ Το πρόσωπό σας να απέχει από το κέντρο οθόνης 45-65 εκ. και η κλίση των ματιών 15-30°
- ✓ Να επιλέγετε μέγεθος χαρακτήρων 3,5 -4,5 χιλ. με σκούρο χρώμα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



Καθαριότητα και ευταξίας

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.

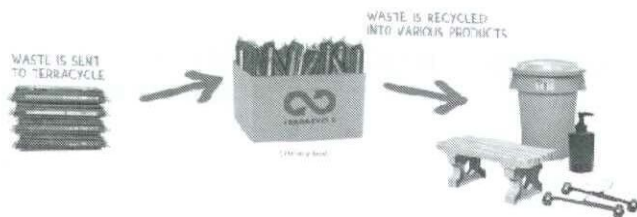
→ Τα μέσα ενεργητικής προστασίας θα καθαρίζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να είναι πάντα ευανάγνωστες οι σημάνσεις που φέρουν.

→ 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.



Οδηγίες χρήσης φωτοαντιγραφικού μηχανήματος

- ✓ Κατά την εκτύπωση χρησιμοποιείται το κάλυμμα του σαρωτή. Η ακτινοβολία του λαμπτήρα είναι επιβλαβής στην υγεία σας.
- ✓ Πριν βάλετε τα χέρια σας στο εσωτερικό του μηχανήματος να κλείσετε τον διακόπτη του. Αποφεύγετε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.
- ✓ Για απεμπλοκή χαρτιού από το εσωτερικό του μηχανήματος (δίσκοι οδήγησης) σιγουρευτείτε ότι είναι κλειστός ο διακόπτης του. Χρησιμοποιείστε τσιμπίδα με μονωμένα χερούλια.
- ✓ Για αλλαγή toner του μηχανήματος χρησιμοποιείστε προστατευτικό φίλτρο αναπνευστικού συστήματος και προστατευτικά γάντια μιας χρήσης.



- ✓ Φυλάσσετε το αφαιρούμενο toner για ανακύκλωση σε σακούλα ερμητικά κλειστή. Προστατέψτε τους εαυτούς σας και το περιβάλλον.

Αντιμετώπιση εργασιακού άγχους

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.	Έκνευρισμός, 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.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΔΗΓΙΑ

Επίσης, η προσπάθεια για βελτίωση του τρόπου διαβίωσης δύναται να συμβάλλει 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 σας εάν ανησυχείτε για την υγεία σας.



Biosafety