

ΜΕΛΕΤΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



Τηλεργασία

Κίνδυνοι τηλεργασίας

Οι κίνδυνοι που εντοπίζονται κατά την διεξαγωγή της τηλεργασίας από την οικία εργαζομένου είναι οι ακόλουθοι:

- ✓ Ηλεκτροπληξία από ανασφαλή ηλεκτρολογική εγκατάσταση στο χώρο της τηλεργασίας
- ✓ Ηλεκτροπληξία από ανασφαλή ηλεκτρολογικό εξοπλισμό
- ✓ Κίνδυνος λόγω ελλειπούς εργονομίας της θέσης εργασίας
- ✓ Μυοσκελετικοί κίνδυνοι λόγω κακής στάσης σώματος κατά την εργασία σε Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης (ΟΟΑ)
- ✓ Οφθαλμολογικά προβλήματα κατά την εργασία σε Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης (ΟΟΑ)
- ✓ Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα από τη χρήση «ποντικού»
- ✓ Εργασιακό άγχος λόγω δυσκολίας επικοινωνίας με στελέχη ή συναδέλφους ή πελάτες
- ✓ Εργασιακό άγχος λόγω φόρτου εργασίας
- ✓ Εργασιακό άγχος λόγω περιστάσεων από συγκατοίκους στην οικία ή ελλιψης συγκέντρωσης από παράλληλη διεξαγωγή άσχετων δραστηριοτήτων με την εργασία

Οργανωτικά Μέτρα

- ✓ Για την καλύτερη οργάνωση της εργασίας να έχουν καθοριστεί με σαφήνεια τα καθήκοντα, οι αρμοδιότητες και οι υποχρεώσεις των εργαζομένων καθώς επίσης και οι λοιπές απαραίτητες πληροφορίες που αναφέρονται στον τρόπο εκτέλεση της εργασίας (π.χ. παροχές, μέσα και εξοπλισμός εργασίας, τηλεπικοινωνίας κ.λπ.) ΦΕΚ 3846/11.05.2010
- ✓ Να γίνεται τεκμηριωμένα ενημέρωση από τον εργοδότη για την πολιτική της επιχείρησης όσον αφορά την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία και ιδιαίτερα τις σχετικές με τις οθόνες οπτικής απεικόνισης.
- ✓ Ο τηλεεργαζόμενος οφείλει να εφαρμόζει τις ισχύουσες διατάξεις για την ασφάλεια στην εργασία. Να γίνεται έλεγχος του χώρου τηλεργασίας, προκειμένου να ελέγχεται η σωστή εφαρμογή των διατάξεων περί υγιεινής και ασφάλειας. Για το σκοπό αυτό ο εργοδότης, οι εκπρόσωποι των εργαζομένων και/ ή οι αρμόδιες αρχές έχουν πρόσβαση στο χώρο τηλεργασίας, όπως προβλέπουν οι ισχύουσες διατάξεις. Αν ο τηλεεργαζόμενος

εργάζεται στην οικία του, αυτή η πρόσβαση υπόκειται σε προειδοποίηση και στην εκ των προτέρων συμφωνία του εργαζόμενου. Ο τηλεεργαζόμενος έχει δικαίωμα να ζητήσει να γίνει επιθεώρηση στον τόπο εργασίας (Ε.Γ.Σ.Ε. 2006-2007, Προσάρτημα Β)

- ✓ Να παρέχονται κατά το δυνατό τεχνικά μέσα και εξοπλισμός εργασίας (laptop) από τον εργοδότη.
- ✓ Να χρησιμοποιούνται σύγχρονες τεχνολογίες οι οποίες να διευκολύνουν τις ενδοεταιρικές επικοινωνίες συνομιλίες (π.χ. skype, σταθερά τηλέφωνα VoIP κ.λπ.).
- ✓ Να γίνονται τακτικές διαβουλεύσεις μεταξύ εργαζομένων και Προισταμένων σχετικά με την εξέλιξη της διεξαγωγής της τηλεεργασίας, τα προβλήματα και τα θέματα προς διευθέτηση που σχετίζονται αμιγώς με την τηλεεργασία.
- ✓ Να γίνεται διανομή και εκπαίδευση των εργαζομένων στις τεχνικές οδηγίες ασφαλούς εργασίας που ακολουθούν.

Ατομικά Μέτρα

Για να γίνει με ασφάλεια η τηλεεργασία από το σπίτι:

- ✓ Φροντίστε ώστε η ηλεκτρολογική εγκατάσταση του σπιτιού είναι ασφαλής και ο Ηλεκτρολογικός Πίνακας να διαθέτει ρελέ προστασίας. Για οποιοδήποτε ηλεκτρολογικό πρόβλημα μην παρεμβαίνετε στον Ηλεκτρολογικό Πίνακα ή σε ρευματοδότες αλλά καλέστε τον αρμόδιο αδειούχο ηλεκτρολόγο.
- ✓ Χρησιμοποιείτε ΜΟΝΟ ασφαείς και σε άριστη κατάσταση ηλεκτρονικές συσκευές (Οθόνη Οπτικής απεικόνισης, εκτωπωτή, ηλεκτρονικό υπολογιστή ή laptop). Ποτέ μην επιχειρείτε να επισκευάσετε μόνοι σας ελαττωματικά καλώδια, συνδέσεις ή εξαρτήματα των συσκευών σας αλλά αποστείλετε τον εξοπλισμό στα αντίστοιχα τεχνικά εργαστήρια για service ή επισκευή.
- ✓ Επιλέξτε ένα συγκεκριμένο σημείο στο σπίτι από όπου θα δουλεύετε, το οποίο να είναι κατά το δυνατόν ήσυχο και απομονωμένο ώστε να μην υπάρχουν περισπάσεις από τους συγκατοίκους στο σπίτι, τα κατοικίδια κ.λπ.
- ✓ Φροντίστε να έχετε δίπλα σας τις απαραίτητες ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. τηλεφωνική συσκευή). Χρησιμοποιήστε προεκτάσεις καλωδίων εάν απαιτείται για να είναι άνετη η θέση εργασίας. Στεραιώστε τα καλώδια κατάλληλα, ώστε να μη διέρχονται μέσα από διαδρόμους ή άλλα σημεία διέλευσης ώστε να μην υπάρχουν κίνδυνοι πτώσης ή σκοντάμματος.
- ✓ Χρησιμοποιήστε ένα γραφείο ή τραπέζι, το οποίο να διαθέτει την απαιτούμενη επιφάνεια εργασίας και να είναι σταθερό και κατά το δυνατό εργονομικό. Αποφύγετε τα χαμηλά τραπεζάκια σαλονιού, τα κομοδίνα ή άλλα αντίστοιχα έπιπλα, γιατί θα αναγκάζετε να εργάζεστε σκυφτοί και σε ακατάλληλη στάση.
- ✓ Χρησιμοποιήστε μία εργονομική καρέκλα γραφείου ή σε διαφορετική περίπτωση μια σταθερή, άνετη καρέκλα με στήριξη πλάτης.
- ✓ Αποφεύγετε να δουλεύετε ξαπλωτοί στο κρεβάτι ή σε καναπέδες κ.λπ. Ντυθείτε για δουλειά! Μην «βουλιάξετε» στη συνήθεια της πυζάμας και της φόρμας, όσο είναι εφικτό.
- ✓ Κατά την τηλεεργασία μην κάνετε και άλλα πράγματα ταυτόχρονα όπως π.χ. μαγείρεμα, παιχνίδι με τα παιδιά κ.λπ.

- ✓ Προσπαθήστε να διατηρήσετε όσο περισσότερο γίνεται «συνθήκες και συνήθειες γραφείου». Διατηρήστε μία ροή καθημερινότητας και ένα πρόγραμμα. Ξεκινάτε την εργασία σας συγκεκριμένη ώρα και κάντε τακτικά διαλείμματα. Σηκωθείτε από την καρέκλα σας, κινηθείτε στο χώρο, κάντε ασκήσεις διάτασης.
- ✓ Με την ολοκλήρωση των εργασιών σας, ότι ώρα αποφασίσετε ποια είναι αυτή, «κλείστε» την ημέρα σας σαν να νιώθετε ότι φεύγετε από το γραφείο και αφήστε για την επόμενη μέρα τα θέματα της δουλειάς.
- ✓ Για όποιο τεχνικό, διαδικαστικό ή οργανωτικό πρόβλημα διαπιστώσετε κατά την τηλεργασία σας ενημερώστε τον Προϊστάμενό σας. Ζητήστε τη συνδρομή του για την επίλυση κάθε προβλήματος.
- ✓ Μην ξεχνάτε τις οδηγίες για σωστή στάση σώματος και εργονομία κατά την εργασία σε Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης (βλ. ακολούθως).



Αιόλου 72, τ.κ. 105 59, Αθήνα
Τηλ : 2109220324 Fax : 210 9220326
technical@biosafety.gr, www.biosafety.gr

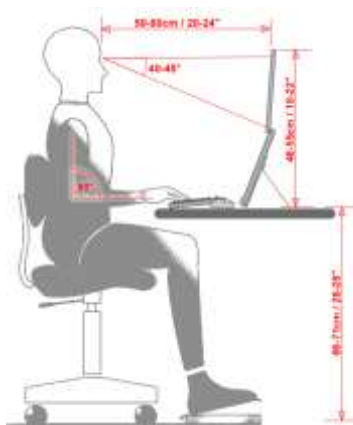
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΜΕΛΕΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

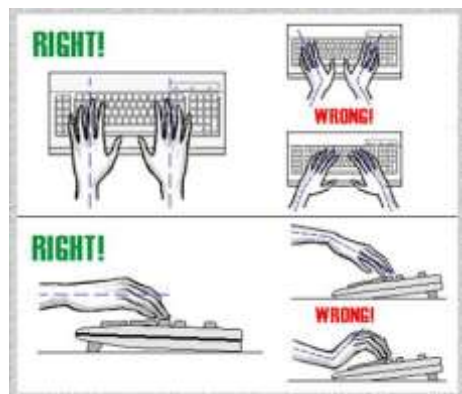


Εργονομία και οθόνες οπτικής απεικόνισης

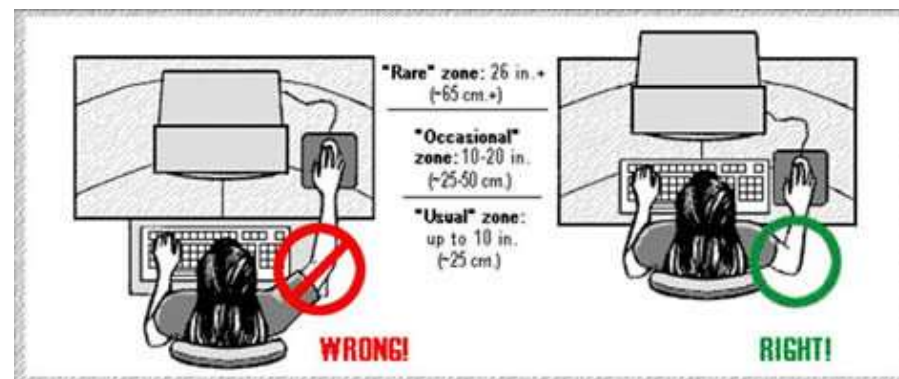
- ✓ Να χρησιμοποιείτε κάθισμα ευσταθές, κυλιόμενο, με ρυθμιζόμενο ύψος καθίσματος, ρυθμιζόμενη κλίση και ύψος πλάτης. Χρησιμοποιήστε υποπόδιο.
- ✓ Το πρόσωπό σας να απέχει από το κέντρο οθόνης **45-65** εκ. και η κλίση των ματιών **15-30°**
- ✓ Να επιλέγετε μέγεθος χαρακτήρων **3,5 -4,5** χιλ. με σκούρο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

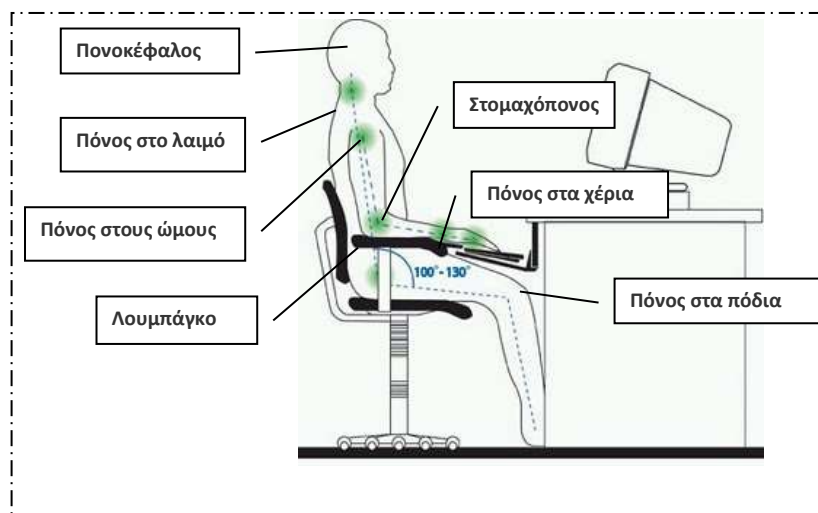


- ✓ Όταν χειρίζεστε πληκτρολόγιο ή mouse να στηρίζετε καρπούς και αντιβράχια στο γραφείο. Οι καρποί να είναι σε ευθεία θέση κατά την πληκτρολόγηση και οι πήχεις παράλληλοι στο δάπεδο.



- ✓ 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.



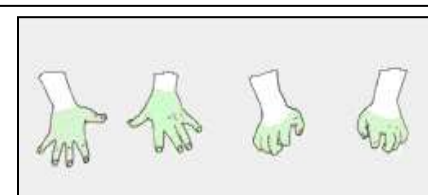


- ✓ Αποφεύγετε συνεχή και χωρίς διαλείμματα χρήση πληκτρολογίου ή mouse. Δημιουργείται φλεγμονή στους τένοντες και τα νεύρα του χεριού. Το ειδικό στήριγμα καρπού και η στήριξη του αντιβραχίου στο γραφείο σας προστατεύουν.
- ✓ Στηρίζετε την πλάτη σας στην πλάτη του καθίσματος. Αποφεύγετε λουμπάγκο, πόνους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

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