



ΠΗΓΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ/ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ

Βλαπτικοί παράγοντες		A/A	Πηγές κινδύνου	Ανάγκες παρεμβάσεων (παραδείγματα)
ΑΤΥΧΗΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ				
ΕΜΜΕΣΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ				
Διαμόρφωση χώρου (ύψος, εμβαδόν, κλπ.)		1	Κίνδυνος τραυματισμού λόγω ακαταλληλότητας διαμόρφωσης χώρων εργασίας	<ul style="list-style-type: none"> Σύμφωνα με τις απαιτήσεις της σχετικής νομοθεσίας ανάλογα με την εγκατεστημένη ισχύ, το είδος του εξοπλισμού και τη διαμόρφωση του επαγγελματικού χώρου των εργασιών.
Λειτουργικότητα/ εργονομία (δάπεδα, εμπόδια, διάδρομοι, σκάλες, κλπ.)		2	Κίνδυνος τραυματισμού λόγω σταθερών εμποδίων Κίνδυνος τραυματισμού λόγω ακαταλληλότητας/ μη λειτουργικότητας δομικών στοιχείων των χώρων εργασίας	<ul style="list-style-type: none"> Διάδρομοι και χώροι εργασίας χωρίς εμπόδια. Κατάλληλη σήμανση. Προστατευτική επικάλυψη των επικίνδυνων σημείων. Σύμφωνα με τις απαιτήσεις της σχετικής νομοθεσίας και πρακτικής ανάλογα με τη διαμόρφωση του χώρου εργασίας (π.χ. ανοίγματα και προσπελασιμότητα διαδρόμων, κατάλληλες σκάλες και πατάκια, κατάλληλα δάπεδα, κλπ.). Χωροθέτηση εξοπλισμού και θέσεων εργασίας λαμβάνοντας υπόψη την υγιεινή και ασφάλεια της εργασίας.
Πρόσβαση/ εκκένωση (έξοδοι κινδύνου, φωτισμός κινδύνου, κλπ.)		3	Κίνδυνος τραυματισμού κατά την εκκένωση του χώρου εργασίας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης	<ul style="list-style-type: none"> Έξοδοι και διάδρομοι κινδύνου κατάλληλες, προσπελάσιμες και ελεύθερες. Όλες οι θύρες διαφυγής/ έξοδοι ξεκλείδωτοι και να ανοίγουν με ευκολία. Κατάλληλη σήμανση οδούσεων διαφυγής και εξόδων κινδύνου, φωτισμός ασφαλείας. Κατάλληλο σύστημα συναγερμού και διασφάλιση ότι μπορεί να ακουστεί σε όλα τα μέρη του κτιρίου. Σαφείς οδηγίες εκκένωσης. Διενέργεια ασκήσεων εκκένωσης.
Φωτισμός		4	Ανεπαρκής φωτισμός ανάλογα με τη φύση της εργασίας	<ul style="list-style-type: none"> Φυσικός φωτισμός κατά το δυνατόν. Τοπική ενίσχυση φωτισμού σύμφωνα με τα ελάχιστα όρια ανάλογα με τη φύση της εργασίας και τις οπτικές ανάγκες του εργαζόμενου.
Θερμοκρασία	Υψηλότερη από την κανονική	5	Κίνδυνος θερμικής καταπόνησης κατά τους καλοκαιρινούς μήνες ιδιαίτερα σε περίοδο καύσωνα για εργαζόμενους που εκτελούν ελαφριά εργασία (εργαζόμενους σε γραφεία, στην υποδοχή, κλπ.)	<ul style="list-style-type: none"> Μέτρα διατήρησης κλίματος σε κλειστούς χώρους (επαρκής εξαερισμός, ανανέωση εσωτερικού αέρα, κλιματισμός). Ενδεικτικές τιμές ευνοϊκής θερμοκρασίας αέρα το καλοκαίρι 23 έως 26 °C. Ομοιόμορφη κατανομή θερμοκρασίας σε ένα χώρο. Οι θερμοκρασιακές διαφορές μεταξύ σημείων ενός χώρου εργασίας να είναι μικρότερες των 2 °C. Ενδεικτικές τιμές σχετικής υγρασίας το καλοκαίρι 55 έως 65%. Οι υψηλότερες θερμοκρασίες είναι καλό να συνδυάζονται με τις χαμηλότερες τιμές σχετικής υγρασίας. Ελαφρύς ρουχισμός. Δημιουργία διαλειμμάτων κατάλληλης διάρκειας. Συχνός καθαρισμός των κλιματιστικών και περιοδική αντικατάσταση των φίλτρων τους (1 φορά το χρόνο).
			Κίνδυνος θερμικής καταπόνησης κατά τους καλοκαιρινούς μήνες ιδιαίτερα σε περίοδο καύσωνα για εργαζόμενους που εκτελούν μέτρια ή βαριά εργασία (εργασίες στην κουζίνα/ εστιατόριο, εργασίες συντήρησης, καθαρισμού δωματίων, κλπ.)	<ul style="list-style-type: none"> Μέτρα διατήρησης κλίματος σε κλειστούς χώρους (επαρκής γενικός εξαερισμός, ανανέωση εσωτερικού αέρα, κλιματισμός, κλπ.). Απομόνωση των πηγών θερμότητας στην πηγή τους. Ελαφρύς ρουχισμός. Χορήγηση πόσιμου δροσερού νερού (10° - 15°C). Προγραμματισμός των εργασιών ώστε οι κοπιαστικότερες να γίνονται στις ώρες που η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη. Εναλλαγή δραστηριοτήτων ή μικρά διαλείμματα.
	Χαμηλότερη από την κανονική	6	Κίνδυνος έκθεσης σε ψυχρό περιβάλλον κατά την εργασία σε υπαίθριο χώρο (π.χ. εργασίες συντήρησης εδάφους, κηπουρικής)	<ul style="list-style-type: none"> Κατάλληλη ενδυμασία. Προγραμματισμός των εργασιών.



ΑΜΕΣΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ				
ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ				
Πτώσεις από	Ύψος	7	Εργασία ή κίνηση σε ύψος	<ul style="list-style-type: none"> Κλίμακες σε καλή κατάσταση. Προστατευτικά κιγκλιδώματα. Ιμάντες ασφάλειας όταν εκτελούνται εργασίες σε ύψος. Ειδικά μέτρα κατά περίπτωση (ύψος μικρότερο ή μεγαλύτερο από 2 μέτρα).
			Κίνδυνος πτώσης από φορητή σκάλα κατά την εργασία σε ύψος (π.χ. συντηρητές, καμαριέρες)	<ul style="list-style-type: none"> Η σκάλα να βρίσκεται σε καλή κατάσταση. Κατάλληλο μέγεθος σκάλας ανάλογα με το ύψος της εργασίας. Η βάση της σκάλας να είναι κατάλληλα στερεωμένη, στην αντίθετη περίπτωση να συγκρατείται από κάποιο άτομο. Δέσιμο της σκάλας στο επάνω μέρος για την αποφυγή ανατροπής της. Μην ανεβαίνετε στα τελευταία σκαλοπάτια. Το σώμα πρέπει να είναι στραμμένο προς τα σκαλοπάτια. Καθαρά υποδήματα εργασίας από λάδια, λάσπες, κλπ. Μη μεταφέρετε το κέντρο βάρους του σώματος έξω από τα ρέλια της σκάλας. Απαγορεύεται το ανέβασμα της σκάλας ταυτόχρονα από 2 άτομα. Τοποθέτηση των εργαλείων χειρός σε ειδική θήκη κατά την αναρρίχηση - τα χέρια πρέπει να είναι ελεύθερα. Αποφυγή άσκησης μεγάλης πίεσης με τα πόδια στη σκάλα κατά τη διάρκεια εργασίας σε αυτή. Αποφυγή απότομων κινήσεων. Σωστή απόσταση τοποθέτησης σκάλας: απόσταση από τοίχο στήριξης προς ύψος σκάλας 1:4.
	Ίδιο επίπεδο/ ανισόπεδη επιφάνεια	8	Κίνδυνος ολισθήματος (π.χ. από νερά, υγρά στην κουζίνα, το εστιατόριο, το μπάρ, κατά τον καθαρισμό δωματίων)	<ul style="list-style-type: none"> Κατάλληλα δάπεδα από αντιολισθητικά υλικά και σε καλή κατάσταση. Άμεσος καθαρισμός του δαπέδου από νερά και υγρά. Χορήγηση αντιολισθητικών υποδημάτων εργασίας στην κουζίνα. Ασφαλείς μέθοδοι εργασίας κατά τον καθαρισμό των δωματίων για την αποφυγή γλιστρήματος σε ολισθηρή επιφάνεια.
Χτύπημα από	Κεκλιμένο επίπεδο/ ράμπα ή σκάλα	9	Κίνδυνος πτώσης κατά την εργασία ή κίνηση σε κεκλιμένο επίπεδο/ ράμπα ή σκαλοπάτια	<ul style="list-style-type: none"> Προστατευτικά κιγκλιδώματα. Αντιολισθητικές επιφάνειες. Κατάλληλη γεωμετρία/ κλίση κεκλιμένου επιπέδου και σκάλας. Κατάλληλος φωτισμός. Ειδικά μέτρα κατά περίπτωση.
	Κινούμενο όχημα/ μη σταθερό μηχάνημα	10		
	Πτώση/ κατάρρευση αντικειμένου ή ατόμου λόγω βαρύτητας	11	Κίνδυνος τραυματισμού από πτώση εργαλείων και υλικών που χρησιμοποιούνται στην κουζίνα, σε εργασίες συντήρησης, κατά τον καθαρισμό παραθύρων κλπ. ή ατόμου	<ul style="list-style-type: none"> Ασφαλής τοποθέτηση και στερέωση (ράφια, ερμάρια, εργαλειοθήκες, κλπ.). Μετά το τέλος της εργασίας, τα εργαλεία (π.χ. μαχαίρια) πρέπει να τοποθετούνται στη θέση τους. Κατάλληλα μέτρα για εργασίες σε ύψος π.χ. κατά τον καθαρισμό παραθύρων (συγκράτηση από πτώση, σήμανση, οριοθέτηση, απαγόρευση, κλπ.). Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ (κράνος, κλπ.).
Κίνδυνος τραυματισμού από κακή στήριξη εξοπλισμού που επισκευάζεται ή μοντάρεται			<ul style="list-style-type: none"> Έλεγχος για τη σωστή και ασφαλή πρόσδεση/ στήριξη του εξοπλισμού που κατεργάζεται. Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ (ενισχυμένα υποδήματα, κλπ.). 	
Κίνδυνος τραυματισμού από πτώση φιαλών υγραερίου			<ul style="list-style-type: none"> Τοποθέτηση των φιαλών σε κάθετη θέση, κατάλληλο δέσιμο π.χ. με αλυσίδα. Φύλαξη των φιαλών σε συγκεκριμένα σημεία μακριά από διαδρόμους διέλευσης εργαζομένων. Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ (ενισχυμένα υποδήματα, κλπ.). 	



			Κίνδυνος τραυματισμού από πτώση κιβωτίων, βαρελιών, και γενικότερα βαριών φορτίων	<ul style="list-style-type: none"> • Ασφαλές στοίβαγμα, στερέωση κιβωτίων, βαρελιών κλπ. • Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ (ενισχυμένα υποδήματα, κλπ.). • Τα φορτία να μην στοιβάζονται πάνω από το κανονικό ύψος του ώμου.
Εκτοξευόμενο υλικό, θραύσμα ή αντικείμενο	Από υλικό/ θραύσμα που εκτοξεύεται από μηχανή	12		
	Από ρεύμα υγρού υπό πίεση	13		
	Από υλικό/ θραύσμα που εκτοξεύεται από αντικείμενο που εκρήγνυται/ αναφλέγεται/ αποσυντίθεται ή είναι υπό πίεση	14		
	Από αντικείμενο που το παρέσυρε ο αέρας	15		
Κυλιόμενο/ ολισθούμενο αντικείμενο, υγρό ή άτομο (περιλαμβάνονται και πλημμύρες)		16		
Αντικείμενο που μεταφέρεται/ χρησιμοποιείται ή από τυχαία σύγκρουση ατόμων		17	Κίνδυνος τραυματισμού κατά τη μεταφορά φορτίων (π.χ. φιαλών υγραερίου, κιβωτίων, βαρελιών)	<ul style="list-style-type: none"> • Κανόνες ασφαλούς μεταφοράς αντικειμένων. • Μεταφορά με κατάλληλα μηχανικά μέσα (π.χ. καρότσι). • Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ (γάντια εργασίας, ενισχυμένα υποδήματα).
Επαφή με εργαλεία χειρός		18	Κίνδυνος τραυματισμού από εργαλεία χειρός (π.χ. μαχαίρια κουζίνας)	<ul style="list-style-type: none"> • Κανόνες ασφαλείας χρήσης εργαλείων. • Κατάλληλα και καλοσυντηρημένα εργαλεία. • Τα εργαλεία πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για το σκοπό που προορίζονται. • Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ όπου απαιτείται.
Επαφή με κινούμενα μέρη μηχανημάτων	Μπλέξιμο/ τράβηγμα	19	Κίνδυνος τραυματισμού από πιάσιμο ρουχισμού, μανικιών, κοσμημάτων, μαλλιών σε περιστρεφόμενα μέρη μηχανών στην κουζίνα (π.χ. αναμικτήρες)	<ul style="list-style-type: none"> • Κατάλληλος ρουχισμός (εφαρμοστά ρούχα, δεμένα μαλλιά, όχι κοσμήματα). • Προφυλακτήρες και προστατευτικά καλύμματα μηχανών. • Οι μηχανές πρέπει να είναι κατάλληλα τοποθετημένες και στερεωμένες με ασφάλεια. • Σαφείς οδηγίες και εφαρμογή μέτρων ασφαλείας. • Διακόπτες ασφαλείας ευδιάκριτοι, κατάλληλου μεγέθους και χρώματος.
	Χτύπημα/ κόψιμο	20	Κίνδυνος τραυματισμού από ακάλυπτα κινούμενα μέρη μηχανών (π.χ. μηχανές στην κουζίνα, ανελκυστήρας)	<ul style="list-style-type: none"> • Καλή συντήρηση, συχνό έλεγχο των μηχανών. • Προφυλακτήρες σε καλή κατάσταση και πάντα στη θέση τους. • Οι μηχανές στην κουζίνα πρέπει να είναι κατάλληλα τοποθετημένες και στερεωμένες με ασφάλεια. • Διακόπτες ασφαλείας ευδιάκριτοι, κατάλληλου μεγέθους και χρώματος.
			Κίνδυνος τραυματισμού από κοπτικά εργαλεία μηχανών στην κουζίνα	<ul style="list-style-type: none"> • Προφυλακτήρες και προστατευτικά καλύμματα μηχανών. • Καθαρισμός της μηχανής μόνο όταν είναι εκτός λειτουργίας. • Μετά το τέλος της εργασίας τα κοπτικά εργαλεία δεν πρέπει να εγκαταλείπονται σε τυχαίες θέσεις. • Οι μηχανές πρέπει να είναι κατάλληλα τοποθετημένες και στερεωμένες με ασφάλεια. • Οι μηχανές πρέπει να λειτουργούν υπό τη συνεχή επίβλεψη του χειριστή. • Διακόπτες ασφαλείας ευδιάκριτοι, κατάλληλου μεγέθους και χρώματος.



	Παγίδευση	21	Κίνδυνος παγίδευσης σε κινούμενα μέρη μηχανών (π.χ. μηχανές στην κουζίνα, ανεκμιστήρας)	<ul style="list-style-type: none">• Προφυλακτικές σε καλή κατάσταση και πάντα στη θέση τους.• Οι μηχανές στην κουζίνα πρέπει να είναι κατάλληλα τοποθετημένες και στερεωμένες με ασφάλεια.• Διακόπτες ασφάλειας ευδιάκριτοι, κατάλληλου μεγέθους και χρώματος.• Σαφείς οδηγίες και εφαρμογή μέτρων και οδηγιών ασφάλειας.
Κινούμενο άτομο χτυπάει πάνω σε αντικείμενο/επιφάνεια	Από παράσυρση από κύματα ή άνεμο	22	Κίνδυνος τραυματισμού από παράσυρση από κύματα ή άνεμο του προσωπικού που εργάζεται για την ασφάλεια των λουόμενων (π.χ. ναυαγοσώστες) σε ξενοδοχειακές μονάδες που διαθέτουν οργανωμένη παραλία	<ul style="list-style-type: none">• Σαφείς οδηγίες και εφαρμογή μέτρων και οδηγιών ασφάλειας.• Ειδική και πιστοποιημένη εκπαίδευση του συγκεκριμένου προσωπικού.• Χρήση πλωτών μέσων ασφαλείας πχ. σωσίβια, ταχύπλοα σκάφη κλπ.
	Λόγω του ότι σκοντάφτει σε αντικείμενο	23	Κίνδυνος τραυματισμού από χτύπημα πάνω σε αντικείμενα π.χ. αποσκευές, εργαλεία	<ul style="list-style-type: none">• Διατήρηση των διαδρόμων και των χώρων εργασίας ελεύθερων από εμπόδια.
	Από επαφή με ανώμαλη/ αιχμηρή επιφάνεια ή αντικείμενο	24	Κίνδυνος τραυματισμού από αιχμηρό αντικείμενο/ ακμή επιφάνειας	<ul style="list-style-type: none">• Περιορισμός και κάλυψη των αιχμηρών επιφανειών/αντικειμένων.• Διατήρηση των διαδρόμων και των χώρων εργασίας ελεύθερων από αιχμηρά εμπόδια.• Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ (π.χ. υποδήματα εργασίας).
Μέσα ή πάνω σε κινούμενο όχημα (κακός χειρισμός ή απώλεια ελέγχου). Περιλαμβάνεται αναποδογύρισμα, σύγκρουση ή συντριβή.		25		
Θάψιμο/ ασφυξία από υλικά (π.χ. χώμα, λεπτόκοκκα σωματίδια)		26		
Επαφή με ηλεκτρισμό			Ηλεκτροπληξία από ηλεκτρικές εγκαταστάσεις	<ul style="list-style-type: none">• Τήρηση του προτύπου ΕΛΟΤ HD 384.• Τήρηση κανόνων ασφάλειας και συντήρησης ηλεκτρικών εγκαταστάσεων.• Τήρηση αρχείου συντήρησης ηλεκτρικών εγκαταστάσεων.
		27	Κίνδυνος τραυματισμού κατά τη συντήρηση και επισκευή μηχανών	<ul style="list-style-type: none">• Εργασίες συντήρησης και επισκευής μόνο με τη μηχανή εκτός λειτουργίας και ύστερα από την αποσύνδεσή της από το ηλεκτρικό ρεύμα.• Σήμανση ηλεκτρικής απομόνωσης του υπό συντήρηση εξοπλισμού ή κλειδίωμα του ηλεκτρικού πίνακα.• Κατάλληλη γείωση των μηχανών.• Τήρηση κανόνων ασφάλειας και συντήρησης μηχανών.• Τήρηση αρχείου συντήρησης μηχανών.
			Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας λόγω ακάλυπτων ή φθαρμένων καλωδίων, διακοπών, συσκευών κλπ.	<ul style="list-style-type: none">• Κατάλληλα και σε καλή κατάσταση ηλεκτρικά εργαλεία και μηχανήματα.• Ηλεκτρικά σύρματα, καλώδια και πρίζες σε καλή κατάσταση.• Πρίζες, διακαλώσεις, διακόπτες και εξαρτήματα καλυμμένα.• Κατάλληλη γείωση των μηχανών.
Επαφή με εξαιρετικά θερμή/ ψυχρή επιφάνεια/ ανοιχτή φλόγα			Κίνδυνος καψίματος/ εγκαύματος κατά την εισαγωγή/ αφαίρεση ζεστών ειδών από το φούρνο	<ul style="list-style-type: none">• Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ (κατάλληλα γάντια και ρουχισμός).• Αποφυγή ανοίγματος του φούρνου κατά τη διάρκεια λειτουργίας του.• Τοποθέτηση φαρμακείου στο χώρο εργασίας.
		28	Κίνδυνος καψίματος / εγκαύματος από εκτίναξη καμένου λαδιού από σκεύη τηγανίσματος	<ul style="list-style-type: none">• Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ (κατάλληλα γάντια και ρουχισμός).• Τοποθέτηση φαρμακείου στο χώρο εργασίας.



Υπερβολική εσωτερική υπερπίεση (έκρηξη)	Από σκόνη	29		
	Εύφλεκτων υγρών/ αερίων	30	Κίνδυνος έκρηξης υγραερίου, φυσικού αερίου κλπ.	<ul style="list-style-type: none"> Αποθήκευση, συντήρηση και χρήση σύμφωνα με τις οδηγίες του προμηθευτή.
	Ρήξη εξοπλισμού που περιέχει ατμό ή άλλα υγρά ή αέρια υπό πίεση	31	Κίνδυνος έκρηξης φιαλών υγραερίου (πτώση, διαρροή, υπερθέρμανση)	<ul style="list-style-type: none"> Τοποθέτηση των φιαλών σε κάθετη θέση, κατάλληλο δέσιμο π.χ. με αλυσίδα. Φύλαξη σε καλά αεριζόμενους χώρους μακριά από διαδρόμους διέλευσης εργαζομένων. Ποτέ στον ήλιο. Αποθήκευση μακριά από κάθε πιθανή πηγή ανάφλεξης, εύφλεκτα και εκρηκτικά υλικά. Όλες οι φιάλες να χειρίζονται σαν να είναι γεμάτες. Κατάλληλη σήμανση ασφάλειας (π.χ. απαγόρευση καπνίσματος). Κατάλληλη επισήμανση των φιαλών. Αποθήκευση μικρού αριθμού φιαλών και όχι σε χώρους άλλης χρήσης. Έλεγχος για διαρροή φιαλών μόνο με σαπουνόνερο. Χρήση των φιαλών πάντα με ειδική βαλβίδα αντεπιστροφής (φλογοπαγίδα). Έλεγχος και προληπτική συντήρηση των εξαρτημάτων και μηχανισμών των φιαλών. Σαφείς οδηγίες/ κανόνες ασφαλούς χρήσης και μεταφοράς φιαλών - τήρηση των κανόνων. Χρήση μόνο από εκπαιδευμένο προσωπικό. Τήρηση κανόνων ασφάλειας και πυροπροστασίας.
	Εκρηκτικής ουσίας	32		
Πυρκαγιά			Κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς από ανασφαλείς ηλεκτρικές εγκαταστάσεις	<ul style="list-style-type: none"> Βλ. # 27 Επαφή με ηλεκτρισμό. Επαρκής αριθμός πυροσβεστήρων κατάλληλου τύπου. Κατάλληλο σύστημα πυρανίχνευσης/ πυρόσβεσης – σύστημα συναγεμού. Σήμανση θέσης των πυροσβεστήρων και των άλλων πιθανών μέσων και τοποθέτηση αυτών σε προσιτά και εμφανή μέρη. Ανάρτηση πινακίδων σε εμφανή σημεία του χώρου με οδηγίες πρόληψης πυρκαγιάς και του τρόπους ενέργειας του προσωπικού σε περίπτωση έναρξης πυρκαγιάς. Σαφείς οδηγίες έκτακτης ανάγκης. Εκπαίδευση του προσωπικού στη χρήση πυροσβεστήρων και των μέσων πυρόσβεσης Διενέργεια ασκήσεων ετοιμότητας.
		33	Κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς λόγω ύπαρξης εύφλεκτων υλικών στο χώρο εργασίας (π.χ. φιάλες υγραερίου)	<ul style="list-style-type: none"> Φύλαξη σε καλά αεριζόμενους χώρους. Ποτέ στον ήλιο. Τακτικός καθαρισμός χώρου . Κατάλληλη σήμανση ασφάλειας (π.χ. απαγόρευση καπνίσματος). Κατάλληλη επισήμανση των υλικών. Για φιάλες υγραερίου βλ. # 31 Ρήξη εξοπλισμού που περιέχει ατμό ή υγρά ή αέρια υπό πίεση. Βλ. μέτρα πυρασφάλειας «Κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς από ανασφαλείς ηλεκτρικές εγκαταστάσεις».
			Κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς λόγω φουντώματος σε συσκευές μαγειρέματος/ καψίματος λαδιού ή λίπους	<ul style="list-style-type: none"> Οι εστίες μαγειρέματος να μην αφήνονται ποτέ χωρίς παρακολούθηση. Τοποθέτηση πυροσβεστήρα σε κοντινή θέση από τις εστίες μαγειρέματος. Τήρηση κανόνων ασφάλειας και πυροπροστασίας.
			Εξάπλωση πυρκαγιάς λόγω εύφλεκτων υλικών κατασκευής/ έλλειψης πυροσβεστήρων	<ul style="list-style-type: none"> Χρήση πυράντοχων δομικών υλικών. Επαρκής αριθμός πυροσβεστήρων. Κατάλληλο σύστημα πυρόσβεσης. Σαφείς οδηγίες έκτακτης ανάγκης. Εκπαίδευση του προσωπικού στη χρήση πυροσβεστήρων και στον τρόπο κατάσβεσης πυρκαγιάς.
			Κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς από τσιγάρο	<ul style="list-style-type: none"> Απαγόρευση του καπνίσματος/ το κάπνισμα να επιτρέπεται σε συγκεκριμένους χώρους. Τήρηση κανόνων ασφάλειας και πυροπροστασίας.



Έκθεση σε θόρυβο	34	Θόρυβος σε εργασίες εκτός γραφείου (π.χ. εργασίες συντήρησης)	<ul style="list-style-type: none">• Τακτική συντήρηση μηχανών σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή/ προμηθευτή.• Απομόνωση των πηγών υψηλού θορύβου στην πηγή τους.• Διάθεση κατάλληλων μέσων προστασίας της ακοής (π.χ. ωτοασπίδες) στους εργαζόμενους όταν η έκθεση σε θόρυβο ισούται ή υπερβαίνει τα 80dB(A).• Υποχρεωτική χρήση των μέσων ατομικής προστασίας της ακοής όταν η έκθεση σε θόρυβο υπερβαίνει τα 85dB(A).• Τοποθέτηση ηχοπετασμάτων, ηχομόνωσης• Ενημέρωση και εκπαίδευση σχετικά με τους κινδύνους.• Ακοομετρικός έλεγχος από γιατρό εργασίας ειδικά για τους εργαζόμενους των οποίων η έκθεση υπερβαίνει τα 85dB(A).
		Θόρυβος σε γραφεία: δυσχέρεια νοητικής εργασίας και επικοινωνίας	<ul style="list-style-type: none">• Απομόνωση των πηγών θορύβου (π.χ. εκτυπωτές) σε ξεχωριστούς χώρους.• Περιοδική συντήρηση εξοπλισμού εργασίας σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή/ προμηθευτή.• Αποφυγή πολλών θέσεων εργασίας σε ένα χώρο (ανοιχτό σύστημα γραφείων).• Προτείνονται επίπεδα θορύβου σε χώρους εργασίας ή γενικά σε εργασίες που απαιτούν αυτοσυγκέντρωση 55 dB(A) για οκτάωρη εργασία.• Σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία το υπόβαθρο θορύβου (τηλέφωνα, κλπ.) από τον εξοπλισμό των θέσεων εργασίας πρέπει να είναι μικρότερο των 50 dB(A).
Έκθεση σε μη ιονίζουσα ακτινοβολία	35	Έκθεση σε ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία από οθόνες οπτικής απεικόνισης	<ul style="list-style-type: none">• Χρήση οθόνων χαμηλής εκπομπής ακτινοβολιών (π.χ. υγρών κρυστάλλων).• Τήρηση αποστάσεων ασφαλείας του χρήστη από την οθόνη του και τις γύρω οθόνες (όσο αυξάνεται η απόσταση από την οθόνη τόσο μειώνεται η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία).• Απόσταση όρασης από την οθόνη ~ 60-80 cm.• Καθαρισμός του χώρου και της οθόνης από τη σκόνη, διατήρηση των απαραίτητων επιπέδων υγρασίας και χρήση αντιστατικών επιφανειών για τη μείωση ηλεκτροστατικού πεδίου μεταξύ οθόνης και χρήστη.
Σωματική βία/ επίθεση από άνθρωπο ή ζώο	36	Κίνδυνος άσκησης σωματικής βίας ιδιαίτερα σε εργαζόμενους στην υποδοχή και στο μπαρ	<ul style="list-style-type: none">• Κατάρτιση προσωπικού στο πώς να αντιλαμβάνεται τα πρώτα σημάδια μιας επιθετικής/ βίαιης συμπεριφοράς και στον τρόπο χειρισμού τέτοιων καταστάσεων.• Πολιτική αναφοράς επεισοδίων -τήρηση αρχείου.• Διαθεσιμότητα επαρκούς αριθμού προσωπικού ιδιαίτερα το βράδυ – ισορροπία μεταξύ ανδρών και γυναικών.• Ύπαρξη προσωπικού ασφάλειας/ ενίσχυση της παρουσίας του όπου απαιτείται.• Παροχή προσωπικών συστημάτων και συστημάτων συναγερμού σε περίπτωση απειλής.• Εγκατάσταση τηλεοράσεων κλειστού κυκλώματος.• Εξέταση της εργονομίας του χώρου για την πρόληψη και την προστασία της ασφάλειας του προσωπικού.
Παγίδευση σε επικίνδυνο περιβάλλον (π.χ. ψυχρό δωμάτιο, κλίβανος, κλπ.)	37	Κίνδυνος παγίδευσης σε κλειστό επικίνδυνο χώρο (π.χ. σε τούνελ κάτω από την πισίνα κατά τις εργασίες συντήρησης)	<ul style="list-style-type: none">• Η πόρτα να ανοίγει και από τις δύο κατευθύνσεις
Αφαίρεση οξυγόνου (π.χ. αποχετεύσεις. Δεν αφορά πνίξιμο)	38		



Απώλεια άνωσης σε νερό ή άλλο υγρό (περιλαμβάνεται πνίξιμο)	39	Κίνδυνος πνιγμού σε πισίνα	<ul style="list-style-type: none">• Σαφείς οδηγίες και εφαρμογή μέτρων και οδηγιών ασφαλείας.• Ειδική και πιστοποιημένη εκπαίδευση του προσωπικού.• Χρήση πλωτών μέσων ασφαλείας πχ. σωσίβια κλπ.
Πολύ γρήγορη αποσυμπίεση	40		
Μυοσκελετικές καταπονήσεις (καθιστική εργασία, μονότονα επαναλαμβανόμενες κινήσεις, βίαιες και απότομες κινήσεις, χειρονακτικός χειρισμός φορτίων, δονήσεις)	41	Μυοσκελετικά προβλήματα από ακατάλληλη/ στατική στάση εργασίας σε γραφείο	<ul style="list-style-type: none">• Εναλλαγή στάσεων εργασίας και κίνηση/ περπάτημα σε τακτά χρονικά διαστήματα.• Εναλλαγή δραστηριοτήτων ή μικρά διαλείμματα σε περίπτωση μονότονης ή επαναλαμβανόμενης εργασίας.• Σύμφωνα με τη νομοθεσία, περιοδική διακοπή της εργασίας με οθόνη ή αλλαγή δραστηριότητας έως 15 λεπτά ανά δίωρο.• Ρυθμιζόμενο ύψος και πλάτη του καθίσματος, ελευθερία κινήσεων και εξασφάλιση άνετης στάσης.• Γραφεία κατάλληλου ρυθμιζόμενου ύψους με επαρκή ελεύθερο χώρο ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να παίρνουν άνετη στάση.• Εύκολη πρόσβαση του εργαζόμενου στον πιο συχνά χρησιμοποιούμενο εξοπλισμό της θέσης εργασίας χωρίς περιστροφή του κεφαλιού, του κορμού ή τέντωμα των άνω άκρων.
		Καταπόνηση της σπονδυλικής στήλης, του αυχένα, των ώμων, των καρπών και των αγκώνων από τη χρήση οθόνης οπτικής απεικόνισης	<ul style="list-style-type: none">• Οθόνη με δυνατότητα περιστροφής και ρυθμιζόμενης κλίσης.• Απόσταση όρασης από την οθόνη ~ 60-80 cm.• Πληκτρολόγιο ρυθμιζόμενης κλίσης, ανεξάρτητο από την οθόνη, επαρκής ελεύθερος χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο.• Τοποθέτηση του πληκτρολογίου έτσι ώστε οι καρποί να μην είναι σε έκταση.• Χρήση εργονομικών πληκτρολογίων μόνο από εργαζόμενους που γνωρίζουν τυφλό σύστημα.• Τοποθέτηση του ποντικιού στο ίδιο ύψος και όσο το δυνατό πιο κοντά στο πληκτρολόγιο ή το σώμα.• Περιορισμένη χρήση του ποντικιού.• Εργονομική διαρρύθμιση θέσεων εργασίας (βλ. παραπάνω <i>Μυοσκελετικά προβλήματα από ακατάλληλη / στατική στάση εργασίας σε γραφείο</i>).
		Μυοσκελετικά προβλήματα από ακατάλληλη στάση εργασίας εκτός γραφείου (π.χ. παρατεταμένη όρθια στάση, τέντωμα/ σκύψιμο κατά τον καθαρισμό δωματίων)	<ul style="list-style-type: none">• Ασφαλείς μέθοδοι εργασίας.• Εναλλαγή δραστηριοτήτων ή μικρά διαλείμματα.
		Καταπόνηση της πλάτης, των μπράτσων, των χεριών και των ποδιών από τη χειρονακτική διακίνηση φορτίων (π.χ. αποσκευών, επίπλων κατά τον καθαρισμό των δωματίων)	<ul style="list-style-type: none">• Χρήση μηχανικών μέσων μεταφοράς φορτίων (π.χ. καρότσι).• Χρήση ανελκυστήρα για τη μεταφορά φορτίων από έναν όροφο σε άλλο.• Κανόνες μεταφοράς φορτίων - εκπαίδευση στον τρόπο ανύψωσης και μεταφοράς φορτίων.• Η ανύψωση και μεταφορά βαριών φορτίων π.χ. επίπλων να γίνεται από δύο άτομα.



ΧΗΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ					
Επικίνδυνες ουσίες που παράγονται κατά τη διάρκεια εργασιών	Σκόνης/ ίνες	42			
	Καπνοί	43			
	Νέφη/ ομίχλες	44			
	Αέρια	45			
	Ατμοί	46	(παράδειγμα) Παραγωγή επικίνδυνων ατμών κατά τον καθαρισμό φρεατίων με χημικά καθαριστικά	<ul style="list-style-type: none"> Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ (π.χ. αδιαπέραστα γάντια, γυαλιά). Επαρκής γενικός ή τοπικός εξαερισμός. Ασφαλείς μέθοδοι χρήσης των χημικών προϊόντων και εκπαίδευση του προσωπικού. Χρήση όσο το δυνατόν πιο ασφαλών χημικών προϊόντων και αντικατάσταση των επικίνδυνων με λιγότερο επικίνδυνα. Ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους που ενέχει η εργασία με χημικά προϊόντα. Σύμφωνα με τη νομοθεσία κάθε χημικό προϊόν πρέπει να συνοδεύεται από ένα Δελτίο Δεδομένων Ασφάλειας Προϊόντος (MSDS) στην ελληνική γλώσσα. Ο εργοδότης οφείλει να ζητάει από τον προμηθευτή τα MSDS για την εξασφάλιση της σωστής χρήσης των προϊόντων από το προσωπικό. 	
Επικίνδυνες ουσίες που εκλύονται λόγω απώλειας περιεχομένου	Από ανοιχτό εξοπλισμό	Καυστικές	47α		
		Διαβρωτικές	47β	Κίνδυνος χημικού καψίματος/ εγκαύματος από την επαφή με διαβρωτικά υγρά (π.χ. υγρά που χρησιμοποιούνται για τον καθαρισμό φρεατίων, φίλτρων των κλιματιστικών, απορρυπαντικά/ καθαριστικά)	Βλ. # 46 Ατμοί
		Ερεθιστικές	47γ	Δερματίτιδες ή αλλεργικές αντιδράσεις από την επαφή με υγρά απορρυπαντικά και καθαριστικά (π.χ. δοχείων – σκευών, χώρων εργασίας)	<ul style="list-style-type: none"> Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ (π.χ. αδιαπέραστα γάντια, προστατευτική ποδιά). Να αποφεύγεται η επαφή του δέρματος με τέτοιου είδους προϊόντα.
		Τοξικές	47δ	Χλώριο για απολύμανση της πισίνας: κίνδυνος ερεθισμού του αναπνευστικού συστήματος, των ματιών, εγκαύματα, πονοκέφαλοι, ίλλιοι, κλπ.	<ul style="list-style-type: none"> Έντονος τοπικός εξαερισμός. Το χλώριο είναι βαρύτερο από τον αέρα με αποτέλεσμα να συσσωρεύεται στον πυθμένα μη καλά αεριζόμενων χώρων. Ποτέ στον ήλιο. Χρήση κατάλληλων ΜΑΠ όπως γάντια και γυαλιά. Αποθήκευση μακριά από εύφλεκτα υλικά. Κατάλληλη επισήμανση του χώρου αποθήκευσης και απαγόρευση πρόσβασης στους μη έχοντες εργασία.
		Οξειδωτικές	47ε	Οξειδωτικές ουσίες όπως χλώριο, υγρά καθαρισμού φρεατίων, κλπ.	<ul style="list-style-type: none"> Βλ. # 46 Ατμοί Αποθήκευση σε καλά αεριζόμενους χώρους. Αποθήκευση μακριά από εύφλεκτα και εκρηκτικά υλικά. Έλεγχος για διαρροές. Κατάλληλη σήμανση ασφάλειας και επισήμανση των υλικών. Αποθήκευση μικρού αριθμού και όχι σε χώρους άλλης χρήσης. Σαφείς οδηγίες/ κανόνες ασφαλούς χρήσης - τήρηση των κανόνων. Τήρηση κανόνων ασφάλειας και πυροπροστασίας.
	Από κλειστό εξοπλισμό	Καυστικές	48α		
		Διαβρωτικές	48β		
		Ερεθιστικές	48γ		
		Τοξικές	48δ		
Οξειδωτικές		48ε			



	Εύφλεκτες - εκρηκτικές	48ζ	Φιάλες υγραερίων	<ul style="list-style-type: none">Αποθήκευση σε καλά αεριζόμενους χώρους. Ποτέ στον ήλιο.Αποκλεισμός κάθε πιθανής πηγής ανάφλεξης.Κατάλληλη σήμανση ασφάλειας (π.χ. απαγόρευση καπνίσματος) και επισήμανση των φιαλών.Αποθήκευση μικρού αριθμού φιαλών και όχι σε χώρους άλλης χρήσης.Έλεγχος για διαρροή με σαπουνόνερο, ποτέ με φλόγα.Χρήση πάντα με ειδική βαλβίδα αντεπιστροφής (φλογοπαγίδα).Έλεγχος και προληπτική συντήρηση των εξαρτημάτων και μηχανισμών.Σαφείς οδηγίες/ κανόνες ασφαλούς χρήσης και μεταφοράς φιαλών - τήρηση των κανόνων.Χρήση μόνο από εκπαιδευμένο προσωπικό.Τήρηση κανόνων ασφάλειας και πυροπροστασίας.
	Διάφορες	48η		
Επικίνδυνες χωρής να συγκεκριμενοποιείται ο τρόπος έκθεσης ή υπάρχουν περισσότεροι του ενός τρόποι έκθεσης		49	Μόλυνση εσωτερικού αέρα (χημικοί παράγοντες οι οποίοι απελευθερώνονται κατά την καύση των τσιγάρων, πτητικές οργανικές ουσίες οι οποίες εξαερώνονται στη θερμοκρασία εσωτερικών χώρων από προϊόντα όπως πλαστικά και χρώματα, αιωρούμενα στερεά σωματίδια, κλπ.)	<ul style="list-style-type: none">Επαρκής ανανέωση εσωτερικού αέρα.Συχνός καθαρισμός των κλιματιστικών και περιοδική αντικατάσταση των φίλτρων τους (μία φορά το χρόνο).Απαγόρευση καπνίσματος στους κλειστούς εσωτερικούς χώρους.Μείωση της χρήσης συνθετικών προϊόντων στην επίπλωση χώρου.
ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ				
Έκθεση σε βακτηρίδια, μύκητες, ιούς, ρικέτσιαι, πρωτόζωα, μετάζωα, κλπ.		50	Κίνδυνος ανάπτυξης βακτηριδίων (π.χ. λεγιονέλλα) μέσω των συστημάτων κλιματισμού, παροχής νερού	<ul style="list-style-type: none">Συχνός καθαρισμός των κλιματιστικών και περιοδική αντικατάσταση των φίλτρων τους (μία φορά το χρόνο).Τακτικός καθαρισμός και απολύμανση κεφαλών των ντους – πρόσθετος καθαρισμός όταν δεν γίνεται συχνή χρήση.Τα ντεπόζιτα/ δεξαμενές νερού πρέπει να αδειάζονται, να απολυμαίνονται και να ξεπλένονται μία φορά το χρόνο.
ΜΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ				
ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ				
Πνευματική κόπωση		51	Μη σαφείς οδηγίες εργασίας	<ul style="list-style-type: none">Σαφείς οδηγίες εργασίας.Καθορισμός αρμοδιοτήτων.
Σωματική κόπωση		52	Έντονος ρυθμός εργασίας	<ul style="list-style-type: none">Σωστός προγραμματισμός.Καταμερισμός αρμοδιοτήτων και ρόλων.
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ				
Άγχος		53	Πίεση χρόνου	<ul style="list-style-type: none">Σωστή οργάνωση της εργασίας.
Ψυχολογική βία (εκφοβισμός, παρενόχληση, διακριτική μεταχείριση, προσβλητική συμπεριφορά)		54	Κακή συνεργασία με συναδέλφους και προϊσταμένους	<ul style="list-style-type: none">Αρμονική συνεργασία.
ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ				
Ακατάλληλος εξοπλισμός, προβληματική διάταξη παραγωγικής διαδικασίας, κλπ.			Μη επαρκής χώρος εργασίας	<ul style="list-style-type: none">Εργονομική διαρρύθμιση θέσεων εργασίας
		55	Έλλειψη άνεσης και ενόχληση κατά την εργασία λόγω των μέσων ατομικής προστασίας/ ανεπαρκής προστασία	<ul style="list-style-type: none">Εργονομικός σχεδιασμός των ΜΑΠ και προστασία από τους κινδύνους.Διατήρηση των ΜΑΠ σε καλή κατάσταση.Συντήρηση και έλεγχος των ΜΑΠ σε τακτά χρονικά διαστήματα, επισκευή και αντικατάσταση σε κατάλληλο χρόνο.Τήρηση των οδηγιών του κατασκευαστή.Ατομικός εξοπλισμός, για κάθε εργαζόμενο.Επιλογή του εξοπλισμού σε συνεργασία με τους εργαζόμενους με βάση τις συγκεκριμένες κάθε φορά συνθήκες και ανάγκες και τη σωματομετρία του κάθε εργαζόμενου.