



# Μειώστε την καταπόνηση!



Ευρωπαϊκή εκστρατεία ελέγχων και ενημέρωσης Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων  
στην Ευρώπη στους τομείς των μεταφορών και της υγειονομικής περίθαλψης



# Μια εκστρατεία για τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων

Η καλύτερη κατανόηση και εφαρμογή μέτρων για την πρόληψη των οσφυϊκών και άλλων μυοσκελετικών παθήσεων, μέσω της μείωσης της χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων, είναι με λίγα λόγια ο στόχος της εκστρατείας ευαισθητοποίησης που πρόκειται να υλοποιηθεί το 2007 σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τι ακριβώς πρόκειται να πραγματοποιηθεί;

## Η οδηγία που διέπει τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων

Η ευρωπαϊκή οδηγία 90/269/ΕΟΚ, με την οποία η Ελλάδα έχει εναρμονισθεί με το Π.Δ 397/94 «Ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας κατά τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων που συνεπάγεται κίνδυνο ιδίως για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα των εργαζομένων σε συμμόρφωση προς την Οδηγία του Συμβουλίου 90/269/ΕΟΚ» (ΦΕΚ 221/Α/19-12-1994), είναι μία από τις οδηγίες που σχετίζονται με την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία. Πραγματεύεται τους κανόνες υγείας και ασφάλειας κατά

Η SLIC, ήτοι η Επιτροπή Ανωτέρων Επιθεωρητών Εργασίας, είναι ένα θεσμοθετημένο κοινοτικό όργανο που λειτουργεί στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και στο οποίο εκπροσωπούνται όλες οι επιθεωρήσεις εργασίας των κρατών μελών της Ε.Ε. Σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η SLIC διασφαλίζει την αποτελεσματική και ομοιόμορφη εφαρμογή του κοινοτικού δικαίου στον τομέα της υγείας και της ασφάλειας στην εργασία. Η SLIC εξετάζει επίσης τα προβλήματα που σχετίζονται με την παρακολούθηση της εφαρμογής της νομοθεσίας σε αυτά τα θέματα.



τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων. Ως «χειρωνακτική διακίνηση φορτίων» νοείται κάθε εργασία που συνεπάγεται τη μετατόπιση ή τη στήριξη ενός φορτίου από έναν ή περισσότερους εργαζομένους. Αυτή η οδηγία αφορά δραστηριότητες που ενέχουν κινδύνους ιδίως για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα όπως η ανύψωση, η ώθηση, η έλξη ή η μεταφορά φορτίων. Σε αυτές τις δραστηριότητες επικεντρώνεται φέτος η προσοχή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και κυρίως της Επιτροπής Ανωτέρων Επιθεωρητών Εργασίας (SLIC). Στόχος τους είναι να διασφαλίσουν την εις βάθος κατανόηση και εφαρμογή αυτής της σημαντικής οδηγίας για την πρόληψη των παθήσεων της οσφυϊκής χώρας που σχετίζονται με την εργασία.

## Όχι μία αλλά δύο εκστρατείες!

Προκειμένου να επιτύχει το στόχο της, η SLIC ανέπτυξε ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης σχετικά με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων το οποίο περιλαμβάνει δύο φάσεις: Αρχικά, μια ενημερωτική εκστρατεία με αυτό το κεντρικό θέμα, ακολουθούμενη από μια εκστρατεία ελέγχων. Αυτή η πρωτοβουλία, η οποία επικεντρώνεται σε δύο συγκεκριμένους τομείς, ήτοι στον τομέα των μεταφορών και στον τομέα της υγιεινομικής περίθαλψης, απευθύνεται τόσο στις επιχειρήσεις όσο και στους διάφορους κοινωνικούς εταίρους (συνδικάτα, ενώσεις εργοδοτών, υπηρεσίες υγείας και ασφάλειας, ιατρικές υπηρεσίες κλπ.).

**Αυτή η εκστρατεία υλοποιείται σε στενή συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία 2007 που διοργανώνει ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία.**

Η εκστρατεία ενημέρωσης και ελέγχων της SLIC εντάσσεται με τη σειρά της σε ένα ευρύτερο πλαίσιο: στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία 2007. Η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα είναι μια ετήσια διοργάνωση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία. Η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα 2007 θα λάβει χώρα κατά το δεύτερο εξάμηνο του 2007 και θα επικεντρωθεί στις μυοσκελετικές παθήσεις.

Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων είναι μία από τις κύριες αιτίες μυοσκελετικών παθήσεων. Αυτή η θεματική σύγκλιση ενισχύει τα μηνύματα πρόληψης που μεταδίδει κάθε μία από τις δύο ενημερωτικές εκστρατείες χωριστά.

### **2007: ένα έτος αφιερωμένο στη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων**

- Ιανουάριος – Δεκέμβριος: Ενημερωτική εκστρατεία SLIC και έλεγχοι από τις εθνικές επιθεωρήσεις εργασίας
- Ιούλιος – Δεκέμβριος: Έλεγχοι σε όλα τα κράτη μέλη, ενταγμένοι στην εκστρατεία ελέγχων της SLIC
- Οκτώβριος: Διοργάνωση της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία

# Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων: ένα ευρωπαϊκό πρόβλημα

## Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων και μυοσκελετικές παθήσεις

Τα προβλήματα υγείας που καλύπτει ο όρος «μυοσκελετικές παθήσεις» (ΜΣΠ) είναι το νούμερο ένα σχετιζόμενο με την εργασία πρόβλημα υγείας που πλήττει τους ευρωπαϊκούς εργαζομένους. Σύμφωνα με την τρίτη ευρωπαϊκή έρευνα για τις συνθήκες εργασίας που διεξήχθη το 2000<sup>(1)</sup>, το 33% των εργαζομένων παραπονούνται ότι υποφέρουν από πόνους στη ράχη και την οσφυϊκή χώρα. Πρόκειται για την πλέον διαδεδομένη πάθηση που σχετίζεται με την εργασία. Οι ΜΣΠ, στις οποίες περιλαμβάνονται και διάφορα είδη παθήσεων της ράχης και οσφυϊκής χώρας, οφείλονται κυρίως στη διακίνηση φορτίων και δεν είναι ασήμαντο θέμα. Αφενός η ίαση τους απαιτεί χρόνο και αφετέρου οι παθήσεις αυτές μπορεί να επιδεινωθούν και να οδηγήσουν σε αναπηρία και μόνιμη ανικανότητα προς εργασία. Αν και κάποιοι πάσχοντες απουσιάζουν από την εργασία τους για σχετικά μικρό χρονικό διάστημα, άλλοι αναγκάζονται να εγκαταλείψουν την εργασία τους ή και την επιχείρησή τους. Επιπλέον, αν κάποιος πάσχει από οσφυαλγία έχει μικρότερες πιθανότητες να προσληφθεί σε σχέση με κάποιον χωρίς προβλήματα υγείας, καθώς οι εργοδότες προτιμούν εργαζομένους χωρίς παθήσεις της ράχης και της οσφυϊκής χώρας. Εκτός από τον πόνο που βιώνουν οι πάσχοντες, αλλά και τα πλήγματα που δέχεται η επαγγελματική (αλλά και η προσωπική) τους ζωή, υπάρχει το κόστος για την κοινωνία, καθώς επίσης και προβλήματα που σχετίζονται με την αναστάτωση και το στρες που δημιουργείται στο χώρο της εργασίας λόγω της απουσίας τους τα οποία καλείται να αντιμετωπίσει ο εργοδότης.

Αυτό το πολυδιάστατο πρόβλημα αναγνωρίστηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή η οποία αποφάσισε να αναλάβει δράση.

- το 33% των Ευρωπαίων εργαζομένων υποφέρει από πόνους στη ράχη και την οσφυϊκή χώρα
- οι εργαζόμενοι στους τομείς της υγειονομικής περίθαλψης και των μεταφορών διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο λόγω της αυξημένης συχνότητας χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων στο πλαίσιο των εργασιακών τους καθηκόντων

## Γιατί πρέπει να δοθεί έμφαση στους τομείς της υγειονομικής περίθαλψης και των μεταφορών;

Οι εργαζόμενοι στους τομείς της υγειονομικής περίθαλψης και των μεταφορών είναι επιρρεπείς στις παθήσεις της οσφυϊκής χώρας. Πράγματι, το πρώτο μέρος του ευρωπαϊκού ερωτηματολογίου που αφορούσε τον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης αποκάλυψε ότι περίπου 3 στους 10 εργαζομένους (32,5%) υποφέρουν από πόνους

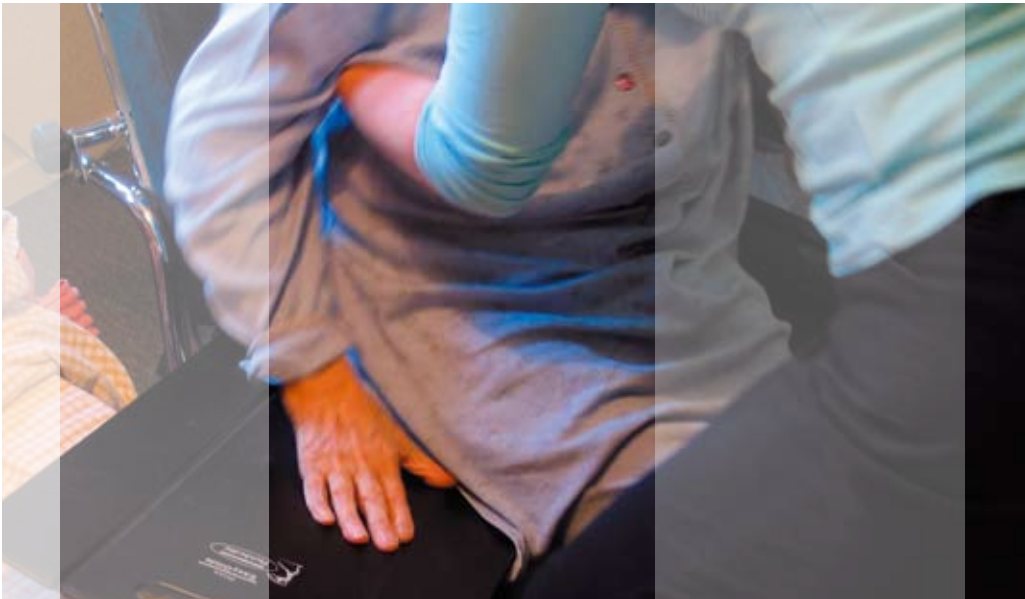
<sup>1</sup> Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη βελτίωση των συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας – Τρίτη Ευρωπαϊκή Έρευνα για τις Συνθήκες Εργασίας (2000)

στη ράχη και την οσφυϊκή χώρα, ενώ από το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου, που αφορούσε τον τομέα των μεταφορών, προέκυψε ότι ο αντίστοιχος αριθμός ήταν σχεδόν 4 στους 10 εργαζομένους (36,8%).

Οι τομείς των μεταφορών και της υγειονομικής περίθαλψης επιλέχθηκαν ως στόχοι προτεραιότητας της εκστρατείας για την πρόληψη των παθήσεων της οσφυϊκής χώρας καθώς, όπως αναφέρθηκε, πρόκειται για δύο τομείς στους οποίους τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων είναι ιδιαίτερως σημαντικά. Από την άλλη, πρόκειται για δύο σημαντικούς οικονομικούς τομείς, τόσο από την άποψη του αριθμού των εργαζομένων που απασχολούνται σε αυτούς όσο και από την άποψη της οικονομικής τους επιρροής.

Οι εργαζόμενοι σε αυτούς τους δύο τομείς βρίσκονται καθημερινά αντιμέτωποι με προβλήματα που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων. Στον τομέα των μεταφορών η χειρωνακτική φόρτωση, εκφόρτωση και μεταφορά (εμπορευμάτων, αποσκευών...) είναι καθημερινά φαινόμενα. Στα ιδρύματα υγειονομικής περίθαλψης οι εργαζόμενοι – ο αριθμός των οποίων αυξάνεται διαρκώς – σηκώνουν, μετακινούν και μεταφέρουν ασθενείς εξίσου συχνά χωρίς υποβοήθηση.

Εκτός από το βάρος των διακινούμενων φορτίων, υπάρχουν και άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες όπως η άνιση κατανομή του βάρους, η απουσία λαβών, η δυσκολία στη μετακίνηση και η αστάθεια, καθώς επίσης η συχνότητα και η διάρκεια της εργασίας, η απόσταση μεταξύ του φορτίου και του σώματος του εργαζομένου, η αφύσικη στάση του σώματος κλπ.



# Επιτόπιες δραστηριότητες

## Έλεγχοι

Θα διεξαχθούν εντατικοί έλεγχοι ταυτόχρονα σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι Επιθεωρητές εργασίας θα επισκεφθούν διάφορες επιχειρήσεις για να διαπιστώσουν τι πολιτική εφαρμόζεται για την προστασία της ράχης και της οσφυϊκής χώρας και για να ελέγξουν πώς διεξάγονται οι εργασίες χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων στους χώρους εργασίας. Θα επικεντρωθούν στην εφαρμογή βελτιωμένων μέτρων και τεχνικών πρόληψης. Θα εξετάσουν επίσης πώς λαμβάνονται υπόψη οι παρατηρήσεις των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους.

### Τι θα ελέγξουν οι επιθεωρητές;

- Πώς αντιμετωπίζονται τα προβλήματα της οσφυϊκής χώρας;
- Δίνεται προτεραιότητα στην ανάπτυξη καλύτερων τεχνικών πρόληψης;
- Εξασφαλίζεται η συμμετοχή των εργαζομένων στην έρευνα για καλύτερες τεχνικές πρόληψης



## Εργαλεία στη διάθεση των επιχειρήσεων

Οι επιχειρήσεις που επιθυμούν να εφαρμόσουν μια πολιτική για τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων μπορούν να ανατρέξουν στο σχετικό φυλλάδιο, το οποίο όχι μόνο αναλύει τους λόγους για τους οποίους μια επιχείρηση μπορεί να αποφασίσει να θέσει σε εφαρμογή αυτή την πολιτική, αλλά επιπλέον, προτείνει τρόπους υλοποίησης. Περιγράφει λεπτομερώς τις τεχνικές λύσεις που πρέπει να εφαρμοστούν ώστε να αποφευχθούν οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων. Το φυλλάδιο διατίθεται σε δύο εκδόσεις: η μία απευθύνεται στον τομέα των μεταφορών και η άλλη στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Επιπλέον, στο δικτυακό τόπο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της εκστρατείας διατίθενται και άλλα εργαλεία για κάθε ενδιαφερόμενο. Σε αυτά περιλαμβάνονται, για παράδειγμα, εργαλεία αξιολόγησης που χρησιμοποιούν οι επιθεωρητές κατά τους ελέγχους που πραγματοποιούν.

*Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τον δικτυακό τόπο:  
[www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)*



## Συμπληρωματικές πληροφορίες:

- Rik Op De Beek, Veerle Hermans, Research on Work-related Low Back Disorders, Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, Λουξεμβούργο, 2000, <http://osha.europa.eu/publications/reports/204/en/index.htm>
- <http://osha.europa.eu/topics/msd>
- Εθνικές εκδόσεις και σύνδεσμοι :
  - <http://www.ypakp.gr>
  - <http://www.elinyae.gr>
- Πρόληψη των Μυοσκελετικών Παθήσεων που σχετίζονται με την Εργασία, ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2000, <http://www.ypakp.gr/downloads/texts/1717.pdf>
- Τα μυοσκελετικά προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία, ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, 2000, <http://www.ypakp.gr/downloads/texts/1716.pdf>
- Υγεία και ασφάλεια σε εργασίες φορτοεκφόρτωσης σε λιμάνια, ΕΛΙΝΥΑΕ, 2007, [http://www.elinyae.gr/el/item\\_details.jsp?cat\\_id=33&item\\_id=7028](http://www.elinyae.gr/el/item_details.jsp?cat_id=33&item_id=7028)
- Εισαγωγή στην ασφαλή φόρτωση και μεταφορά φορτίων, ΕΛΙΝΥΑΕ, 2006, [http://www.elinyae.gr/el/item\\_details.jsp?cat\\_id=42&item\\_id=6429](http://www.elinyae.gr/el/item_details.jsp?cat_id=42&item_id=6429)
- Η σπονδυλική στήλη σε κίνδυνο, ΕΛΙΝΥΑΕ 2003 [http://www.elinyae.gr/el/item\\_details.jsp?cat\\_id=33&item\\_id=1845](http://www.elinyae.gr/el/item_details.jsp?cat_id=33&item_id=1845)
- Η Ευρώπη καταπονείται, ΕΛΙΝΥΑΕ, 2001, [http://www.elinyae.gr/el/item\\_details.jsp?cat\\_id=33&item\\_id=1829](http://www.elinyae.gr/el/item_details.jsp?cat_id=33&item_id=1829)

[www.handlingloads.eu](http://www.handlingloads.eu)

### Κεντρική Υπηρεσία Σ.ΕΠ.Ε.

Δ/ση Προγραμματισμού & Συντονισμού  
Τεχνικής & Υγειονομικής Επιθεώρησης  
Δραγατσανίου 8 ΤΚ 10110 Αθήνα  
Τηλ. 210 3748810-1& 210 3748711



### Περιφερειακές υπηρεσίες:

-Κέντρα Πρόληψης Επαγγελματικού Κινδύνου (ΚΕΠΕΚ)  
-Τμήματα Τεχνικής και Υγειονομικής Επιθεώρησης



<http://www.ypakp.gr>

Email: [ypersepe@otenet.gr](mailto:ypersepe@otenet.gr)

**prevent**

Investir dans l'homme au travail

