



73
EL

FACTS

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

ISSN 1681-2715

Κίνδυνοι και πηγές κινδύνου που σχετίζονται με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων στους χώρους εργασίας

Τι είναι η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων;

Ως χειρωνακτική διακίνηση φορτίων (ΧΔΦ) νοείται οποιαδήποτε από τις ακόλουθες εργασίες που εκτελούνται από έναν ή περισσότερους εργαζόμενους: η ανύψωση, το κράτημα, η απόθεση, η ώθηση, η έλξη, η μεταφορά ή η μετακίνηση φορτίου (*). Το φορτίο μπορεί να είναι έμψυχο (άνθρωπος ή ζώο) ή άψυχο (αντικείμενο).

Παρά την πρόσφατη μείωση, το ποσοστό των εργαζομένων στην Ευρώπη των 25 οι οποίοι αναφέρουν ότι μεταφέρουν ή μετακινούν βαριά φορτία παραμένει υψηλό (34,5%), αγγίζοντας το 38% στην Ευρώπη των 10 (**).

Πώς μπορεί η ΧΔΦ να επηρεάσει την υγεία των εργαζομένων

Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων μπορεί να προκαλέσει:

- συσσωρευτικές διαταραχές που οφείλονται στη σταδιακή και αθροιστική επιβάρυνση του μυοσκελετικού συστήματος από τις συνεχείς δραστηριότητες ανύψωσης/διακίνησης, π.χ. οσφυαλγία
- οξείες τραυματισμούς όπως κακώσεις (ρήξεις) ή κατάγματα λόγω των ατυχημάτων.

Οι πόνοι στη ράχη είναι ένα από τα συνηθέστερα προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία (23,8%) στην ΕΕ, με ποσοστό που αυξάνεται δραματικά (38,9%) μεταξύ των εργαζομένων των νέων κρατών μελών (**).

Πού οφείλεται η επικινδυνότητα της ΧΔΦ;

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες κινδύνου που καθιστούν επικίνδυνη τη ΧΔΦ και συνεπώς αυξάνουν τον κίνδυνο κάκωσης. Ειδικότερα οι κακώσεις της ράχης και της οσφυϊκής χώρας σχετίζονται με τέσσερις παραμέτρους της ΧΔΦ.

Το φορτίο

Ο κίνδυνος για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα αυξάνεται εάν το φορτίο είναι:

- πολύ βαρύ: δεν υπάρχει ένα ακριβές όριο βάρους που να θεωρείται ασφαλές — ένα φορτίο 20–25 κιλών είναι μεγάλο για τους περισσότερους ανθρώπους
- πολύ ογκώδες: αν το φορτίο είναι ογκώδες, δεν είναι δυνατό να τηρηθούν οι βασικοί κανόνες ανύψωσης και μεταφοράς — να παραμένει το φορτίο όσο πιο κοντά γίνεται στο σώμα, επομένως, οι μύες κουράζονται πολύ πιο γρήγορα
- δύσκολο στο πιάσιμο: αυτό μπορεί να προκαλέσει ολίσθηση του αντικειμένου και ατύχημα. Τα φορτία με αιχμηρές γωνίες ή επικίνδυνα υλικά μπορούν να τραυματίσουν τους εργαζόμενους
- ανόμοια κατανομημένο ή ασταθές: αυτό έχει ως αποτέλεσμα την άνιση κατανομημένη επιβάρυνση των μυών και την κόπωση επειδή το κέντρο βάρους του αντικειμένου βρίσκεται μακριά από τη μέση του εργαζομένου
- δύσκολα προσβάσιμο: για το τέντωμα των χεριών, το σκύψιμο ή τη στροφή του κορμού απαιτείται μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη
- σχήματος ή μεγέθους που παρεμποδίζει το οπτικό πεδίο του εργαζομένου, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα να γλιστρήσει/σκοντάψει, να πέσει ή να προσκρούσει σε αντικείμενο.

Η εργασία

Ο κίνδυνος για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα αυξάνεται εάν η εργασία:

- είναι πολύ επίπονη, π.χ. επαναλαμβάνεται πολύ συχνά ή για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα
- απαιτεί επίπονες στάσεις του σώματος ή κινήσεις, π.χ. σκύψιμο ή/και στροφή του κορμού, υψωμένα χέρια, λύγισμα των καρπών, τέντωμα
- απαιτεί επαναλαμβανόμενη διακίνηση.

Το περιβάλλον

Τα ακόλουθα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος εργασίας ενδέχεται να αυξάνουν τον κίνδυνο για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα:

- ο ανεπαρκής χώρος για τη ΧΔΦ μπορεί να οδηγήσει σε επίπονες στάσεις του σώματος και μη ασφαλή μετακίνηση ενός φορτίου
- ένα ανώμαλο, ασταθές ή ολισθηρό δάπεδο ενδέχεται να αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων
- η ζέστη κάνει τους εργαζόμενους να αισθάνονται κουρασμένοι και ο ιδρώτας δυσχεραίνει το κράτημα των εργαλείων, πράγμα που σημαίνει ότι πρέπει να χρησιμοποιείται μεγαλύτερη δύναμη· το κρύο μουδιάζει τα χέρια, δυσχεραίνοντας το κράτημα
- ο ανεπαρκής φωτισμός ενδέχεται να αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων ή να αναγκάζει τους εργαζόμενους να υιοθετούν επίπονες στάσεις για να βλέπουν καθαρά τι κάνουν.

Το άτομο (**)

Ορισμένα χαρακτηριστικά του ατόμου ενδέχεται να επηρεάζουν τον κίνδυνο για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα:

- έλλειψη εμπειρίας, εκπαίδευσης και εξοικείωσης με την εργασία
- ηλικία — ο κίνδυνος παθήσεων της οσφυϊκής χώρας αυξάνεται με την ηλικία και τον αριθμό των ετών εργασίας
- σωματική διάπλαση και χαρακτηριστικά (σωματικά) όπως το ύψος, το βάρος και η δύναμη
- ιστορικό παθήσεων της ράχης.

Εκτίμηση κινδύνων

Οι εργοδότες οφείλουν να προβαίνουν σε εκτίμηση των κινδύνων για την υγεία και την ασφάλεια που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι τους. Για μια αποτελεσματική εκτίμηση των κινδύνων μπορούν να ακολουθηθούν μερικά απλά βήματα:

- αναζητήστε πηγές κινδύνου που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ατυχήματα, κακώσεις ή προβλήματα υγείας
- αξιολογήστε ποιος μπορεί να πάθει κακό και πώς θα μπορούσε να συμβεί αυτό
- αξιολογήστε αν τα υπάρχοντα μέτρα προφύλαξης είναι επαρκή ή αν πρέπει να γίνουν περισσότερα
- παρακολουθήστε τους κινδύνους και επανεξετάστε τα μέτρα πρόληψης.

(*) Οδηγία 90/269/ΕΟΚ του Συμβουλίου σχετικά με τις ελάχιστες απαιτήσεις ασφάλειας και υγείας κατά τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων.

(**) Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας: «4η επισκόπηση των ευρωπαϊκών συνθηκών εργασίας», 2005.

(***) Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία: «Ερευνη για τις παθήσεις της οσφυϊκής χώρας που σχετίζονται με την εργασία, 2000.

Μέτρα πρόληψης

Τα ατυχήματα και τα προβλήματα υγείας μπορούν να προληφθούν με την εξάλειψη ή έστω τη μείωση των κινδύνων από τη ΧΔΦ. Πρέπει να υιοθετούνται κατά σειρά τα εξής μέτρα πρόληψης:

- εξάλειψη — εξετάστε αν η ΧΔΦ μπορεί να αποφευχθεί, π.χ. με τη χρήση ηλεκτρικού ή μηχανικού εξοπλισμού διακίνησης όπως οι μάντες μεταφοράς ή τα ανυψωτικά οχήματα
- τεχνικά μέτρα — αν η ΧΔΦ δεν μπορεί να αποφευχθεί, εξετάστε τη χρήση μηχανικών μέσων όπως οι ανυψωτήρες, οι τροχοδρομικοί μεταφορείς (τρόλεϊ) και οι πνευματικές ανυψωτικές συσκευές
- οργανωτικά μέτρα όπως η εκπεριτροπή εργασίας και η πρόβλεψη διαλειμμάτων επαρκούς διάρκειας πρέπει να εξετάζονται μόνον εφόσον δεν είναι εφικτός ο αποκλεισμός ή η μείωση των κινδύνων από τη ΧΔΦ
- παροχή πληροφοριών σχετικά με τους κινδύνους και τις δυσμενείς επιπτώσεις της ΧΔΦ στην υγεία και εκπαίδευση στη χρήση του εξοπλισμού και στις σωστές τεχνικές διακίνησης.

Η αποκατάσταση και η επανένταξη των εργαζομένων με μυοσκελετικές παθήσεις στην εργασία πρέπει να αποτελεί ενιαίο και αναπόσπαστο τμήμα της πολιτικής για τις μυοσκελετικές παθήσεις στους χώρους εργασίας. Αυτό βελτιώνει την υγεία και ευεξία των εργαζομένων και συντελεί στη διατήρηση της παραγωγικότητας.

Η συμμετοχή των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους είναι ουσιαστικής σημασίας για την αντιμετώπιση των κινδύνων στους χώρους εργασίας.

Σωστές τεχνικές διακίνησης

Ανύψωση

Πριν από την ανύψωση ενός φορτίου, πρέπει να τη σχεδιάσετε και να προετοιμαστείτε κατάλληλα. Βεβαιωθείτε ότι:

- γνωρίζετε πού πάτε
- δεν υπάρχουν εμπόδια στην περιοχή που κινείστε
- κρατάτε καλά το φορτίο
- δεν γλιστρούν τα χέρια σας, το φορτίο και τυχόν λαβές
- αν σηκώνετε το φορτίο μαζί με κάποιον άλλο, πρέπει και οι δύο να γνωρίζετε τι κάνετε πριν ξεκινήσετε.

Κατά την ανύψωση ενός φορτίου πρέπει να ακολουθείτε την εξής τεχνική:

- τοποθετείτε τα πόδια σας γύρω από το φορτίο και το σώμα σας πάνω από αυτό (αν αυτό δεν είναι εφικτό, προσπαθήστε να φέρετε το σώμα σας όσο πιο κοντά γίνεται στο φορτίο)
- χρησιμοποιείτε τους μύες των ποδιών κατά την ανύψωση
- κρατάτε ίσια τη ράχη σας
- φέρετε το φορτίο όσο πιο κοντά γίνεται στο σώμα σας
- σηκώνετε και μεταφέρετε το φορτίο με τα χέρια ίσια και τους βραχίονες γυρισμένους προς τα κάτω.

Ώθηση και έλξη

Είναι σημαντικό:

- η ώθηση και η έλξη να πραγματοποιείται με το ίδιο το βάρος του σώματος: να σκύβετε μπροστά όταν σπρώχνετε και πίσω όταν τραβάτε
- να έχετε καλό στήριγμα στο δάπεδο ώστε να μπορείτε να σκύβετε μπροστά/πίσω
- να αποφεύγετε να στρίβετε τον κορμό και ταυτόχρονα να σκύβετε
- οι συσκευές διακίνησης να έχουν λαβές έτσι ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα χέρια σας για να ασκήσετε δύναμη: το ύψος της λαβής πρέπει να βρίσκεται μεταξύ των ώμων και της μέσης ώστε να μπορείτε να σπρώχνετε/τραβάτε από μια σωστή, ουδέτερη θέση
- οι συσκευές διακίνησης να είναι καλά συντηρημένες έτσι ώστε οι τροχοί να έχουν το κατάλληλο μέγεθος και να λειτουργούν χωρίς προβλήματα
- τα δάπεδα να είναι ανθεκτικά, ομαλά και καθαρά.

Ευρωπαϊκή νομοθεσία

Η **οδηγία 90/269/ΕΟΚ του Συμβουλίου** καθορίζει τις απαιτήσεις υγείας και ασφάλειας για τη ΧΔΦ, ιδιαίτερα όταν συνεπάγεται κινδύνους για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα των εργαζομένων.

Οι απαιτήσεις άλλων ευρωπαϊκών οδηγιών, προτύπων και κατευθυντήριων οδηγιών, μαζί και με τις διατάξεις του κάθε κράτους μέλους, μπορεί επίσης να σχετίζονται με την πρόληψη των προβλημάτων υγείας που αφορούν τους χώρους εργασίας και οφείλονται στη ΧΔΦ (*).

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων και την παραμονή των εργαζομένων με μυοσκελετικές παθήσεις στην εργασία διατίθενται στη διεύθυνση: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις δημοσιεύσεις του Ευρωπαϊκού Οργανισμού διατίθενται στη διεύθυνση: <http://osha.europa.eu/publications>.

Σωστή χειρωνακτική διακίνηση φορτίων

Η στροφή του κορμού και ταυτόχρονα το σκύψιμο **πρέπει να αποφεύγονται**



Πηγή: Demaret, J.-P., Gavray, F. και Willems, F. (Prevent): *Aidez votre dos — Manuel de la formation «prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile»* (Βοηθήστε τη ράχη σας — Εγχειρίδιο πρόληψης των πόνων της ράχης στον τομέα της βοήθειας στο σπίτι), Proxima, 2006.

(*) Η ηλεκτρονική διεύθυνση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού με νομοθετικά κείμενα της ΕΕ είναι η εξής: <http://osha.europa.eu/legislation>.

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Τηλ. (+34) 944 79 43 60, φαξ (+34) 944 79 43 83

E-mail: information@osha.europa.eu

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία. Επιτρέπεται η αναπαραγωγή του παρόντος εφόσον αναφέρεται η πηγή. Printed in Belgium, 2007

