

ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

Eneta
Όμιλος Επιχειρήσεων

e-MeLeTi[®]
engineering consulting services



Τα γραφεία μας

Γρηγορίου Ε' 6 Πυλαία - Θεσσαλονίκη - τ.κ: 55535
e-mail: thessaloniki@enetate.com
Βενιζέλου 56 & Ιουστινιανού - Θεσσαλονίκη - τ.κ: 54631
e-mail: info@e-meleti.com
18ο χλμ εθνικής οδού Ν. Μουδανιών-Ν. Μαρμαρά,
οικισμός Τρίκορφο- Χαλκιδική- τ.κ: 63100
e-mail: xalkidiki@enetate.com
ΕΡΓΟΤΑΞΙΟ - ΑΠΟΘΗΚΗ
Κόμβος 24Α Λουτρών ΕΓΝΑΤΙΑ ΟΔΟΣ
Λαγκαδάς -Θεσσαλονίκης - τ.κ: 57200
apothiki@enetate.com

ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

Σαν χειρωνακτική διακίνηση φορτίων νοείται κάθε μετατόπιση ή στήριξη φορτίου, όπως και η έλξη, ώθηση, ανύψωση, απόθεση και μετακίνηση βάρους από έναν ή περισσότερους εργαζόμενους (ΧΔΦ).

Αναγνώριση κινδύνων:



Δεν είναι κάθε μεταφορά φορτίου επικίνδυνη, επικίνδυνες είναι οι χειρωνακτικές εργασίες που περιλαμβάνουν:

- Επαναλαμβανόμενη χειρωνακτική εργασία (δακτυλογράφηση, τοποθέτηση τούβλων, εργασίες βαφής, συνεχής ανύψωση και μεταφορά αντικειμένων)
- Επαναλαμβανόμενη ή συνεχής παράξενη στάση σώματος (πλάγια στάση ανύψωσης και μεταφοράς φορτίου, συνεχής εργασία σε σκυφή στάση)
- Χρήση πολύ δύναμης (ανύψωση, μεταφορά βαρέων φορτίων, χρήση εργαλείων σκληρής λαβής, δύσκολα μετακινήσιμα αντικείμενα)
- Έκθεση σε δονήσεις (συνεχής χρήση περνοφόρου ανυψωτικού, συνεχής χρήση μάνικας υψηλής πίεσης)
- Εργασίες μετακίνησης μη σταθερών φορτίων (σακούλες, υγρά).

Εκτίμηση των κινδύνων:



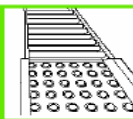
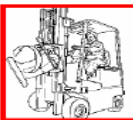

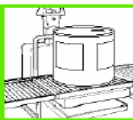
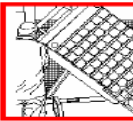
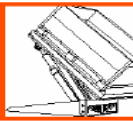
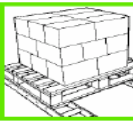



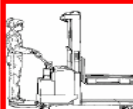


Παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη κατά την εκτίμηση:

- Χαρακτηριστικά του φορτίου
- Απαιτούμενη σωματική προσπάθεια
- Χαρακτηριστικά του χώρου εργασίας
- Απαιτήσεις της εργασίας
- Προσωπικοί παράγοντες κινδύνου (γνώσεις εργαζομένου, ενδύματα κλπ.)

Κίνδυνοι για την υγεία:

- Κίνδυνος για τη ράχη
- Οσφυαλγία
- Τραυματισμός (μετατόπιση μεσοσπονδύλιου δίσκου)
- Στατικό έργο

Στην εικόνα δεξιά φαίνονται οι ενδεικνυόμενοι τρόποι μεταφοράς διαφόρων φορτίων.

	Περνοφόρα	Τρόλεϊ μεταφορές και	Μεταφορικές ταινίες
Κουτιά, σακούλες, σακιά	 Fork truck	 Truck with hydraulic lift	 Ball table and rollers
Βαρέλια, μπάλες, κλπ.	 Drumroll rotator	 Keop truck	 In-line weighing
Πακετάρισμα και ξεπακετάρισμα παλετών	 Pallet converter	 Pallet tilter	 Roller truck
Υλικά σε μορφή φύλλων	 Fork truck	 Pallet truck	 Gravity rollers
Αποθήκευση υλικών	 Battery operated truck	 Shelf trolley	 Conveyor with turntable

ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

Έλεγχος κινδύνων:

Ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για την εξάλειψη των κινδύνων ή εάν αυτό δεν είναι εύλογα επιφύλακτο, να ελαχιστοποιηθούν οι κίνδυνοι από:

1. Η αλλαγή του χώρου εργασίας (πχ χρησιμοποιήστε ρυθμιζόμενο πλατφόρμα για τη μείωση κάμψης)
2. Η αλλαγή των περιβαλλοντικών συνθηκών, όπως η θερμότητα και το κρύο και τους κραδασμούς.
3. Η αλλαγή οργάνωσης της εργασίας ή του εξοπλισμού της εργασίας.
4. Τροποποίηση στοιχείων που χρησιμοποιούνται ή αντικατάσταση στοιχείων (πχ. να αλλάξει το σχήμα ογκωδών αντικειμένων, έτσι ώστε να είναι πιο εύκολο να κρατηθούν, ή να χρησιμοποιηθούν μικρότερα κουτιά για τα προϊόντα.)
5. Χρήση βοηθητικού εξοπλισμού για την μεταφορά αντικειμένων
6. Παροχή πληροφοριών, κατάρτιση, εκπαίδευση και εποπτεία στην εργασία για την συγκεκριμένη μέθοδο εκτέλεσης χειρωνακτικής εργασίας, μέσα ατομικής προστασίας ή ένα συνδυασμό αυτών.

Βοηθητικός εξοπλισμός χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων:

Ο βοηθητικός εξοπλισμός ΧΔΦ μειώνει την σωματική προσπάθεια που απαιτείται για την ανύψωση αντικειμένων. Πριν την χρήση βοηθητικού εξοπλισμού είναι σημαντικό να εξασφαλιστεί ότι:

- Έχει επιλεγεί ο σωστός εξοπλισμός για την εργασία
- Το προσωπικό έχει εκπαιδευτεί στην χρήση του εξοπλισμού
- Ο εξοπλισμός έχει επιθεωρηθεί για ελαττώματα
- Οι τροχοί είναι κατάλληλοι για την επιφάνεια του δαπέδου
- Οι τροχοί κινούνται ελεύθερα
- Οι χειρολαβές είναι άνετες και σε καλή κατάσταση
- Το ύψος των χειρολαβών είναι μεταξύ της μέσης και των ώμων
- Λειτουργούν τα φρένα (εφόσον υπάρχουν)
- Το φορτίο είναι τοποθετημένο σωστά.

Τεχνική ανύψωσης φορτίων με τα χέρια:

1. Υπολογίστε το μέγεθος του φορτίου
 - Εκτιμήστε το φορτίο (μέγεθος, σχήμα και βάρος)
 - Αξιολογήστε κατά πόσον το φορτίο πρέπει να μετακινηθεί
 - Που θα τοποθετηθεί; Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια
 - Κατά πόσον είναι απαραίτητη η ανθρώπινη παρέμβαση; Μπορεί να μετακινηθεί με μηχανική παρέμβαση;
 - Χρειάζεστε βοήθεια από δεύτερο άτομο;
2. Τοποθετήστε το φορτίο κοντά στο σώμα
 - Ένα φορτίο είναι βαρύτερο για την άρση ή την μεταφορά εάν δεν είναι κοντά στο σώμα
 - Χρησιμοποιήστε όλη τη λαβή για να πιάσετε ένα φορτίο
3. Λυγίστε τα γόνατα
 - Διατηρήστε την ισορροπία σας
 - Κρατήστε τα πόδια σας ανοιχτά σε άνετη θέση
 - Ελαχιστοποιείστε την κάμψη της μέσης
 - Λυγίστε τα γόνατα χωρίς περιστροφή της μέσης
4. Σηκώστε το φορτίο με τα πόδια
 - Σηκώστε το φορτίο ομαλά χωρίς σπασμωδική κίνηση
 - Διατηρήστε ευθεία την πλάτη και το πιγούνι προς τα μέσα ώστε να διανεμηθεί ομοιόμορφα το βάρος από την σπονδυλική στήλη προς την λεκάνη.
5. Γυρίστε τα πόδια σας προς την κατεύθυνση που θέλετε να μετακινήσετε το φορτίο
 - Αποφύγετε την άσκοπη κάμψη και στρίψιμο του σώματος, αλλάζετε κατεύθυνση στρέφοντας τα πόδια και όχι την πλάτη
 - Για να ακουμπήσετε το φορτίο κάτω λυγίστε γόνατα, κρατήστε το κεφάλι προς τα πάνω και αφήστε τα πόδια να κάνουν την δουλειά.

Οι εργάτες που ασχολούνται με φορτοεκφορτώσεις και χειρισμό φορτίων με τα χέρια πρέπει να υποβάλλονται σε:

1. Κλινική εξέταση
2. Εξέταση όρασης
3. Εξέταση ακοής
4. Καρδιαγγειακό σύστημα: Μέτρηση πίεσης, ηλεκτροκαρδιογράφημα (όπου κριθεί αναγκαίο)
5. Αναπνευστικό σύστημα : ακτινογραφία θώρακος
6. Μυοσκελετικό σύστημα: Έλεγχος συντονισμού χεριών και ποδιών
7. Διερεύνηση τυχόν προβλημάτων οσφυαλγίας (π.χ. δισκοπάθειας σπονδυλικής στήλης, βουβωνοκλήης, κ.α.)

