

Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εργασία

Μέρος Α: Εισαγωγή

Η σωστή στάση του σώματος κατά την εργασία αποτελεί βασική προϋπόθεση για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων (ΜΣΠ) που σχετίζονται με την εργασία. Οι ΜΣΠ είναι ουσιαστικά βλάβες των σωματικών δομών όπως οι μύες, οι σύνδεσμοι, οι αρθρώσεις, οι τένοντες, τα νεύρα ή τα σημεία κυκλοφορίας του αίματος, οι οποίες προκαλούνται ή επιδεινώνονται κατά κύριο λόγο από την εργασία και από τις επιπτώσεις του άμεσου εργασιακού περιβάλλοντος. Σωστή σωματική στάση είναι η άνετη στάση, η στάση κατά την οποία οι σύνδεσμοι είναι ευθυγραμμισμένοι με φυσικό τρόπο μεταξύ τους – η ουδέτερη στάση του σώματος. Η υιοθέτηση ουδέτερης σωματικής στάσης κατά την εργασία συμβάλλει στη μείωση της καταπόνησης και της επιβάρυνσης των μυών, των τενόντων και του σκελετού, και ως εκ τούτου στη μείωση των κινδύνων ανάπτυξης ΜΣΠ.

Λανθασμένες στάσεις είναι οι στάσεις κατά τις οποίες τα διάφορα μέρη του σώματος δεν βρίσκονται στη φυσική τους θέση. Όταν οι σύνδεσμοι απομακρύνονται από τη φυσική τους θέση, απαιτείται μεγαλύτερη μυϊκή προσπάθεια για την εκτέλεση μιας κίνησης με την ίδια δύναμη, γεγονός που επιφέρει κόπωση των μυών. Επιπλέον, η υιοθέτηση μη ουδέτερων στάσεων ενδέχεται να αυξήσει την επιβάρυνση των τενόντων, των αρθρώσεων και των νεύρων. Αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού και πρέπει όσο το δυνατό να αποφεύγεται.

Εικόνα 1: Λανθασμένες στάσεις – τα μέρη του σώματος δεν βρίσκονται στη φυσική τους θέση



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση



Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εργασία

Εικόνα 2: Σωστές στάσεις κατά την εργασία – τα μέρη του σώματος βρίσκονται στη φυσική τους θέση



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση

Ο παρών κατάλογος ελέγχου περιέχει ερωτήσεις για τις στάσεις της πλάτης και του αυχένα, των βραχιόνων και των χεριών, αλλά και των ποδιών κατά την εκτέλεση εργασιών σε όρθια και καθιστή θέση. Παραθέτει επίσης παραδείγματα μέτρων που μπορούν να ληφθούν σε τεχνικό, οργανωτικό και ατομικό επίπεδο για την πρόληψη ή την ελάττωση των κινδύνων που προκαλούν οι λανθασμένες στάσεις του σώματος.

Ο παρών κατάλογος ελέγχου αφορά καθήκοντα ή δραστηριότητες κατά την εκτέλεση των οποίων είναι πιθανή η υιοθέτηση λανθασμένων στάσεων του σώματος. Δεν καλύπτει τις στάσεις κατά την εργασία οι οποίες συνδυάζονται με χειροκίνητο χειρισμό, επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή χρήση μηχανημάτων ή εργαλείων που παράγουν κραδασμούς.

Πώς χρησιμοποιούνται οι κατάλογοι ελέγχου;

- Οι κατάλογοι ελέγχου συμβάλλουν στον εντοπισμό κινδύνων και πιθανών μέτρων πρόληψης και, εφόσον χρησιμοποιηθούν σωστά, μπορούν να αποτελέσουν μέρος της εκτίμησης κινδύνου.
- Ο παρών κατάλογος ελέγχου **δεν στοχεύει να καλύψει όλους τους κινδύνους** κάθε εργασιακού χώρου, αλλά να συμβάλει στην εφαρμογή της μεθόδου στην πράξη.
- Οι κατάλογοι ελέγχου αποτελούν απλώς ένα **πρώτο βήμα προς την κατεύθυνση της διενέργειας εκτίμησης κινδύνου**. Ενδεχομένως να χρειάζονται πρόσθετες πληροφορίες για την εκτίμηση περιπλοκότερων κινδύνων και σε ορισμένες περιπτώσεις ενδέχεται να είναι αναγκαία η συνδρομή εμπειρογνώμονα.
- Έτσι ώστε να είναι αποτελεσματικοί οι κατάλογοι ελέγχου, **πρέπει να προσαρμόζονται στον εκάστοτε κλάδο ή χώρο εργασίας**. Ενδεχομένως να χρειάζεται να καλυφθούν ορισμένα επιπλέον σημεία ή να πρέπει να παραλειφθούν κάποια άλλα ως μη σχετικά.
- Για πρακτικούς και αναλυτικούς λόγους, στους καταλόγους ελέγχου τα προβλήματα και οι κίνδυνοι παρατίθενται ξεχωριστά, αν και στους χώρους εργασίας είναι πολύ πιθανό να συνδέονται άρρηκτα μεταξύ τους. Ως εκ τούτου, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι αλληλεπιδράσεις



Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εργασία

μεταξύ των διαφόρων εντοπισθέντων προβλημάτων ή παραγόντων κινδύνου. Ταυτόχρονα, η εφαρμογή ενός προληπτικού μέτρου για την αντιμετώπιση ενός συγκεκριμένου κινδύνου μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη και άλλων κινδύνων. Για παράδειγμα η εγκατάσταση κλιματιστικών για την ελάττωση των υψηλών θερμοκρασιών μπορεί επίσης να συμβάλει στην καταπολέμηση του άγχους, δεδομένου ότι οι υψηλές θερμοκρασίες αποτελούν δυνητικό παράγοντα άγχους.

- Εξίσου σημαντικό είναι να ελέγχετε ότι τα μέτρα που εφαρμόζονται για τον περιορισμό της έκθεσης σε έναν παράγοντα κινδύνου δεν αυξάνουν τον κίνδυνο έκθεσης σε άλλους παράγοντες. Για παράδειγμα, η μείωση του χρόνου εκτέλεσης μιας εργασίας με τους βραχίονες σηκωμένους πάνω από το επίπεδο των ώμων ενδέχεται να αυξήσει το χρόνο εργασίας με το σώμα σε κεκλιμένη προς τα εμπρός στάση, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει παθήσεις στην πλάτη.

Σημαντικά ζητήματα που πρέπει να αντιμετωπίζονται

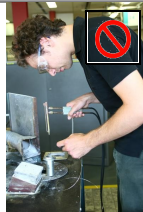
- Γνωρίζουν οι προϊστάμενοι και οι εργαζόμενοι τους δυνητικούς κινδύνους που ενέχει η υιοθέτηση λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εκτέλεση των διαφόρων εργασιών; Η πρόληψη των εν λόγω κινδύνων αποτελεί βασική τους προτεραιότητα;
- Έχει η επιχείρηση υιοθετήσει πρακτική **συμμετοχική προσέγγιση** (συμμετοχή των εργαζομένων) στη διαδικασία επίλυσης των προβλημάτων;
- Εκπονούνται οι εκτιμήσεις κινδύνου από κατάλληλα καταρτισμένο προσωπικό;
- Με ποιον τρόπο αξιολογείται και παρακολουθείται η αποτελεσματικότητα των μέτρων πρόληψης των κινδύνων που ενέχει η υιοθέτηση λανθασμένων σωματικών στάσεων;

Μέρος Β: Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων σωματικών στάσεων κατά την εργασία

Υιοθετούνται λανθασμένες στάσεις σώματος στο χώρο εργασίας;

Ελέγχονται οι κίνδυνοι έτσι ώστε να ελαχιστοποιείται η έκθεση των εργαζομένων σε λανθασμένες στάσεις του σώματος;

Εάν η απάντηση στις ακόλουθες ερωτήσεις είναι «**ΟΧΙ**», τότε μάλλον **απαιτούνται βελτιώσεις** στο χώρο εργασίας.

Κεφάλι — Αυχένas — Πλάτη — Ώμοι		ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ο αυχένas βρίσκεται σε κατακόρυφη και χαλαρή θέση; Το κεφάλι είναι σε όρθια θέση (αποφεύγεται η κάμψη και/ή η στροφή του λαιμού);	 Απαγορεύεται η αναδημοσίευση	☐	☐
Η πλάτη βρίσκεται σε όρθια θέση; Αποφεύγεται η κάμψη προς τα εμπρός ή πλαγίως (χωρίς στήριγμα του κορμού);		☐	☐



Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εργασία

Αποφεύγεται η εργασία με τα χέρια πίσω από το σώμα;	☐	☐
Αποφεύγεται η υπερβολική έκταση;	☐	☐
Οι αγκώνες βρίσκονται κάτω από το επίπεδο του στήθους;	☐	☐
Οι ώμοι είναι χαλαροί; Αποφεύγεται η εργασία με ανασηκωμένους τους ώμους;	☐	☐
Αποφεύγεται η παρατεταμένη κάμψη προς τα εμπρός στην καθιστή θέση;	☐	☐
Υπάρχουν διαθέσιμα καθίσματα για τις καθιστικές εργασίες; Η έδρα, η πλάτη και οι βραχίονες των καθισμάτων ρυθμίζονται ώστε να είναι εφικτή η προσαρμογή του καθίσματος στις διαστάσεις κάθε σώματος;	☐	☐
Αποφεύγεται η εργασία σε όρθια θέση πάνω σε σκληρή επιφάνεια, π.χ. τσιμεντένιο δάπεδο;	☐	☐
.....	☐	☐
Βραχίονες — Χέρια	Ναι	Όχι
Αποφεύγεται η περιστροφή του πήχη;	☐	☐
Αποφεύγεται η κάμψη του καρπού προς τα εμπρός, προς τα πίσω (έκταση) ή προς τα πλάγια;	☐	☐
Εάν χρησιμοποιείται εργαλείο χειρός: Έχει δοθεί προσοχή στο σχήμα της λαβής του εργαλείου; Λυγίζει το εργαλείο αντί να κάμπτεται ο καρπός;	☐	☐
Αποφεύγεται η χρήση του εργαλείου με λαβή των δακτύλων;	☐	☐
Αποφεύγονται τα ρούχα που περιορίζουν τις κινήσεις των καρπών/χεριών;	☐	☐
.....		
Γόνατα — Πόδια	Ναι	Όχι



Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εργασία

Ο χώρος εργασίας είναι σχεδιασμένος έτσι ώστε να επιτρέπει την ελεύθερη κίνηση των ποδιών (και των ισχίων);	☐	☐
Υπάρχει επαρκής χώρος για τα πόδια και τα πέλματα ώστε να είναι εφικτή η προσέγγιση των διαφόρων αντικειμένων εργασίας χωρίς κάμψη του σώματος προς τα εμπρός;	☐	☐
 Απαγορεύεται η αναδημοσίευση	☐	☐
Εάν χρησιμοποιείται ποδομοχλός: είναι αρκετά μεγάλος; Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με τα δύο πόδια; Είναι τοποθετημένος στο δάπεδο κατά τρόπο τέτοιο, ώστε να αποφεύγεται η άβολη θέση του ποδιού και του πέλματος;	☐	☐
 Απαγορεύεται η αναδημοσίευση	☐	☐
Αποφεύγεται το συχνό ή παρατεταμένο γονάτισμα ή λύγισμα των ποδιών;	☐	☐
Εάν δεν μπορεί να αποφευχθεί τελείως το γονάτισμα, είναι τουλάχιστον περιορισμένος ο χρόνος γονατίσματος; Διατίθενται προστατευτικές επιγονατίδες;	☐	☐
.....		
Λοιπά σημεία προσοχής	Ναι	Όχι
Αποφεύγεται η εργασία στην ίδια (καθιστή ή όρθια) στάση για μεγάλα χρονικά διαστήματα χωρίς καμία αλλαγή ή διάλειμμα;	☐	☐
Αυξάνεται η σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εργασίας και των διαλειμμάτων;	☐	☐
Είναι ενημερωμένοι οι εργαζόμενοι για τους κινδύνους που συνδέονται με τις (λανθασμένες) στάσεις κατά την εργασία και για τους τρόπους πρόληψής τους, π.χ. προσαρμόζοντας τους χώρους εργασίας στις σωματικές τους διαστάσεις και κάνοντας διαλείμματα;	☐	☐
Έχουν καταρτιστεί οι εργαζόμενοι έτσι ώστε να υιοθετούν τις σωστές στάσεις σώματος κατά την εκτέλεση των εργασιακών τους καθηκόντων;	☐	☐
.....		

Μέτρα που μπορούν να ληφθούν για τον έλεγχο των κινδύνων

.....



Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εργασία

Μέρος Γ: Παραδείγματα μέτρων πρόληψης

Κατ' αρχάς, πρέπει να εξεταστεί κατά πόσο η εργασία μπορεί να σχεδιαστεί και να οργανωθεί με τρόπο ώστε οι λανθασμένες στάσεις του σώματος να αποφεύγονται ολοκληρωτικά ή να περιορίζονται στο ελάχιστο. Οι γενικοί κανόνες είναι οι εξής:

- εφαρμογή των αρχών εργονομίας κατά τον σχεδιασμό των παραγωγικών διαδικασιών· πολύ συχνά δεν λαμβάνονται υπόψη οι συνέπειες της παραγωγικής διαδικασίας στο σωματικό φόρτο των εργαζομένων. Επομένως, η συμμετοχή ειδικών σε θέματα εργονομίας στην ομάδα σχεδιασμού είναι σημαντική.
- σχεδιασμός της εργασιακής διαδικασίας, για παράδειγμα, αντικατάσταση της σειριακής συναρμολόγησης των εξαρτημάτων ενός προϊόντος με τη συναρμολόγηση ολόκληρου του προϊόντος από ένα άτομο, προκειμένου να εμπλουτιστεί η εργασία και ως εκ τούτου να διαφοροποιούνται οι στάσεις του σώματος κατά την εκτέλεσή της.
- διαβούλευση με τους ενδιαφερόμενους εργαζόμενους κατά τον σχεδιασμό των παραγωγικών και εργασιακών διαδικασιών.

Τεχνικά μέτρα

Κεφάλι — Αυχένas — Πλάτη — Ώμοι

Προσαρμόστε το ύψος της επιφάνειας εργασίας στον τύπο της εκτελούμενης εργασίας:

- εργασία ακριβείας (αριστερά):
άνδρας: 100–110 cm,
γυναίκα: 95–105 cm
- ελαφριά εργασία (μέσο):
άνδρας: 90–95 cm,
γυναίκα: 85–90 cm
- βαριά εργασία (δεξιά):
άνδρας: 75–90 cm,
γυναίκα: 70 – 85 cm



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση

Προμηθευτείτε ρυθμιζόμενα καθίσματα και επιφάνειες εργασίας ώστε οι εργαζόμενοι με διαφορετική σωματική διάπλαση να μπορούν να διατηρούν την πλάτη και τον αυχένα τους σε ίσια θέση και να μην ανασκάνουν τους ώμους τους.

Μην χρησιμοποιείτε εξέδρες: συνιστούν κίνδυνο πτώσης, το καθάρισμά τους είναι επίπονο και μεταφέρονται με δυσκολία μεταξύ ορόφων. Επίσης, καταλαμβάνουν πολύτιμο χώρο και είναι δύσχρηστες σε περίπτωση που απαιτείται συχνή ρύθμιση του ύψους τους για χρήση από διαφορετικά πρόσωπα ή σε διαφορετικά ύψη εργασίας.



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση



Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εργασία

Εγκαταστήστε αυτοματοποιημένα συστήματα για την εκτέλεση καθηκόντων που απαιτούν παρατεταμένη παραμονή σε καθιστή/όρθια θέση και επαναλαμβανόμενες κινήσεις· για παράδειγμα, τη διαλογή, τη συναρμολόγηση ή τη συσκευασία.	
Μεριμνήστε για την εκτέλεση των διαφόρων εργασιών υπό σωστές συνθήκες ορατότητας (επαρκής φωτισμός, όχι αντανάκλασεις, κατάλληλο μέγεθος χαρακτήρων, κτλ.) ώστε να μην αναγκάζεται ο εργαζόμενος να σκύβει προς τα εμπρός.	
Μεριμνήστε για την ύπαρξη επικλινούς επιφάνειας εργασίας ώστε να περιορίζεται η προς τα εμπρός κάμψη του λαιμού κατά την εκτέλεση καθηκόντων που απαιτούν υψηλή ορατότητα ή συντονισμό χεριού-ματιού όπως η ανάγνωση, ο σχεδιασμός ή οι εργασίες ακριβείας με εργαλεία.	 Απαγορεύεται η αναδημοσίευση
Τοποθετήστε τα υλικά, τα εργαλεία και τους διακόπτες χειρισμού που χρησιμοποιούνται συχνότερα κοντά στον εργαζόμενο και μπροστά του, ώστε να μην αναγκάζεται να σκύβει, να στρέφει ή να στρίβει το κεφάλι ή την πλάτη ή να σηκώνει τους βραχίονες.	
Πρέπει να αποφεύγεται η εργασία με τους βραχίονες προς τα πίσω ή σε απόσταση από το σώμα: αυτή η στάση υιοθετείται συχνά όταν απομακρύνει κάποιος αντικείμενα από κοντά του, όπως για παράδειγμα στα ταμεία των σούπερ-μάρκετ.	
Οι βραχίονες και οι αγκώνες πρέπει να βρίσκονται αρκετά χαμηλότερα από το ύψος του ώμου κατά την εκτέλεση μιας εργασίας. Σε περίπτωση που δεν είναι δυνατό να αποφευχθεί η ανύψωση των βραχιόνων πάνω από το επίπεδο του ώμου για την εκτέλεση της εργασίας, η διάρκεια της πρέπει να είναι σύντομη και να πραγματοποιούνται συχνά διαλείμματα.	
Βραχίονες — Χέρια	
Σε περίπτωση εκτέλεσης εργασιών σε όρθια στάση, παρέχετε υποστηρίγματα για τους βραχίονες. Τα υποστηρίγματα του βραχίονα μειώνουν την πίεση που ασκείται στους ώμους και στη σπονδυλική στήλη.	
Εάν χρησιμοποιούνται εργαλεία χειρός, επιλέγεται το καταλληλότερο μοντέλο για τη συγκεκριμένη εργασία και στάση σώματος, ώστε οι σύνδεσμοι να διατηρούνται σε (όσο το δυνατόν) ουδέτερη θέση. Η κάμψη του καρπού μπορεί να αποφευχθεί με τη χρήση εργονομικών χειρολαβών (σωστή θέση των λαβών του εργαλείου).	 Απαγορεύεται η αναδημοσίευση
Η σωστή επιλογή και συντήρηση του εξοπλισμού δύναται να συμβάλει στον περιορισμό της σωματικής καταπόνησης. Η χρήση εργαλείων κοπής, πριονιών ή άλλου εξοπλισμού απαιτεί περισσότερη μυϊκή δύναμη. Η σωστή επιλογή και συντήρηση των μηχανοκίνητων εργαλείων χειρός μπορεί επίσης να μειώσει τη φθορά, το θόρυβο και τους κραδασμούς.	



Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εργασία

Το σχήμα και η θέση των λαβών που φέρουν τα τροχήλατα μεταφοράς, τα φορτία, τα μηχανήματα και ο λοιπός εξοπλισμός πρέπει να διαμορφώνονται λαμβάνοντας υπόψη τη στάση των χεριών και των βραχιόνων. Η λαβή πρέπει να είναι πεπλατυσμένη ώστε να αυξάνεται η επιφάνεια επαφής με το χέρι. Δεν συνιστάται η χρήση προδιαμορφωμένων λαβών: δεν εξασφαλίζουν επαρκή χώρο για τα δάχτυλα, δεν λαμβάνουν επαρκώς υπόψη τα διαφορετικά πάχη των δακτύλων και δεν ενδείκνυνται για χρήση με γάντια.

Γόνατα — Πόδια

Ο χώρος για τα πόδια και τα πέλματα πρέπει να είναι επαρκής, ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να έχουν πρόσβαση στα διάφορα αντικείμενα εργασίας χωρίς να σκύβουν.

Υ: 20
cm



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση

Τοποθετήστε οριζόντιες ράβδους ή οδηγούς στη βάση των πάγκων εργασίας ή των ταμείων για τη στήριξη των ποδιών, φροντίζοντας όμως να υπάρχει επαρκής χώρος για τα πόδια και τα πέλματα. Όταν το πόδι είναι τοποθετημένο πάνω στη ράβδο ή στον οδηγό, το ισχίο αποκτά κλίση και περιορίζεται έτσι η καταπόνηση των μυών της μέσης.



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση

Σε περίπτωση χρήσης ποδομοχλού, βεβαιωθείτε ότι είναι πλατύς και μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλάξ και από τα δύο πόδια. Τοποθετήστε τον στο δάπεδο ώστε να αποφεύγεται η άβολη θέση των ποδιών και των πελμάτων. Βεβαιωθείτε επίσης ότι δεν απαιτείται υπερβολική δύναμη για τον χειρισμό του.

Προμηθευτείτε αντικραδασμικά ταπέτα. Τα εν λόγω ταπέτα είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε να μειώνουν την κόπωση που προκαλεί στους εργαζόμενους η πολύωρη ορθοστάσια πάνω σε σκληρές επιφάνειες, π.χ. τσιμεντένια δάπεδα. Τα αντικραδασμικά ταπέτα ενδέχεται να είναι από διάφορα υλικά όπως καουτσούκ, υλικά ταπητουργίας, βινύλιο και ξύλο.

Προμηθευτείτε επίπλωση γραφείου με δυνατότητα εργασίας σε καθιστή ή όρθια στάση ή ψηλά σκαμπό. Έτσι, ο εργαζόμενος έχει τη δυνατότητα να αλλάζει διαρκώς στάση (να κάθεται ή να σηκώνεται όρθιος) ενόσω εκτελεί την εργασία του.



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση

Οργανωτικά μέτρα

(Επανα)σχεδιάστε την εργασιακή διαδικασία ώστε να είναι εφικτή η εναλλάξ εκτέλεση εργασιών σε καθιστή και όρθια θέση και εν κινήσει. Οργανώστε τη συστηματική εκ περιτροπής εκτέλεση των εργασιών που προκαλούν διαφορετικού είδους σωματική επιβάρυνση. Έτσι κατανέμεται καλύτερα η σωματική επιβάρυνση μεταξύ όλων των υπαλλήλων.



Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εργασία

Φροντίστε να γίνονται τακτικά διαλείμματα διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών κάθε δύο ώρες και διάρκειας 10-30 δευτερολέπτων (μικρά διαλείμματα) κάθε 30 λεπτά· π.χ. χρησιμοποιώντας ειδικό λογισμικό για τα διαλείμματα των εργαζομένων σε μονάδες οπτικής απεικόνισης (VDU).
Αυξάνετε τη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εργασίας και τα διαλείμματα, π.χ. χρησιμοποιώντας τη σκάλα αντί του ανελκυστήρα, προγραμματίζοντας διάφορες δραστηριότητες κατά το μεσημεριανό διάλειμμα (περπάτημα ή άθληση), ή κάνοντας ασκήσεις χαλάρωσης ή διατάξεις κατά τη διάρκεια των μικρών διαλειμμάτων.
Ενημέρωση και κατάρτιση εργαζομένων
Ενημερώστε τους εργαζόμενους για τους κινδύνους της παρατεταμένης εκτέλεσης εργασιών σε καθιστή/όρθια θέση, των λανθασμένων στάσεων του σώματος και της αδυναμίας αποκατάστασης των προβλημάτων που ενδέχεται να προκληθούν, καθώς και για τους τρόπους πρόληψης των εν λόγω κινδύνων.
Διοργανώστε σεμινάρια κατάρτισης στο χώρο εργασίας ώστε να διδαχθούν οι εργαζόμενοι τις σωστές στάσεις εκτέλεσης των εκάστοτε εργασιών.
Παρέχετε ενημερωτικά έντυπα που περιγράφουν/απεικονίζουν τους καλύτερους και πλέον εργονομικούς τρόπους εκτέλεσης των εκάστοτε εργασιών.

Βιβλιογραφία

Douwes M, Miedema MC, Dul J., Methods based on maximum holding time for evaluation of working postures. *The Occupational Ergonomics Handbook* (Εκδόσεις Karwowski W, Marras WS), CRC Press, 1999.

EN-1005-4: 2005. *Safety of machinery – human performance – part 4: Evaluation of working postures and movements in relation to machinery*. Βρυξέλλες: Ευρωπαϊκός Οργανισμός Τυποποίησης (CEN), Μάιος 2005.

Ομάδα εργασίας για τον Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Διάλογο, *Prevent, Prevention of musculoskeletal disorders within Telecommunication sector, 2005*, διατίθεται στη διεύθυνση: www.msdonline.org

ISO 11226. *Ergonomics, evaluation of static working postures*. Γενεύη, Ελβετία: ISO, 2000.

Miedema M.C., Douwes M., Dul J. (1997), '[Recommended maximum holding times for prevention of discomfort of static standing postures](#)', *International Journal of Industrial Ergonomics* 19 (1), 9-18.

Op De Beeck, R. και Hermans, V., Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, *Research on work-related low back disorders*, Λουξεμβούργο, Υπηρεσία Επίσημων Εκδόσεων των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 2000, διατίθεται στη διεύθυνση <http://osha.europa.eu/en/publications/reports>

Queensland government, *Workplace Health and Safety, «Manual Task Code of practice 2000 – Working postures»*, διατίθεται στη διεύθυνση: <http://www.dir.qld.gov.au/workplace/law/codes/manualtasks/riskfactor/posture/index.htm>



Κατάλογος ελέγχου για την πρόληψη των λανθασμένων στάσεων του σώματος κατά την εργασία

Queensland government, *Workplace Health and Safety*, «*Manual Task Code of practice 2000 – Work area design*», διατίθεται στη διεύθυνση:

<http://www.dir.qld.gov.au/workplace/law/codes/manualtasks/riskfactor/workarea/index.htm>

Taylor & Francis, *Ergonomics for Beginners – A quick reference guide*, 1993

Υπουργείο Εργασίας των ΗΠΑ, Διεύθυνση Επαγγελματικής Ασφάλειας & Υγείας, «*Good working positions*», διατίθεται στη διεύθυνση:

<http://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/positions.html>

Οι φωτογραφίες προέρχονται από το Prevent, Ινστιτούτο για την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία, Βέλγιο, 2007.