

www.ergoprolipsis.gr

# ErgoProlipsis

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ & ΥΓΕΙΑ

## ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

### Εργασίες γραφείου



Έκδοση 2025 (v1.0)

Υπηρεσίες Επαγγελματικής Υγείας, Ασφάλειας & Περιβάλλοντος

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ, ΟΔΟΣ Κ. ΒΙ.ΠΕ.Η., 71408, Τ: 2810 360 700,  
ΑΘΗΝΑ, ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΗ 14, 14122, ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ, Τ: 210 5319660

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Υποχρεώσεις εργαζομένων.....	3
2. Ασφάλεια Χώρων Εργασίας.....	5
3. Γενικές Οδηγίες Ασφαλείας σε χώρους του ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.....	6
4. Εργασίες γραφείου.....	7
5. Χρήση εξοπλισμού Γραφείου .....	13
6. Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων .....	15
7. Γλιστρήματα – Παραπατήματα – Πτώσεις .....	17
8. Κίνηση σε κλιμακοστάσια.....	19
9. Διαχείριση εργασιακού άγχους .....	20
10. Μορφές Βίας και Παρενόχλησης στην Εργασία .....	23
11. Χρήση φορητών πυροσβεστικών μέσων .....	28
12. Διαδικασία έκτακτης ανάγκης.....	31

**Οι εργαζόμενοι οφείλουν να το μελετήσουν και να φροντίσουν για τη  
συνεχή τήρησή του.**

## 1. Υποχρεώσεις εργαζομένων

Κάθε εργαζόμενος έχει υποχρέωση να εφαρμόζει τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας και να φροντίζει ανάλογα με τις δυνατότητές του, για την ασφάλεια και την υγεία του καθώς και για την ασφάλεια και την υγεία των άλλων ατόμων που επηρεάζονται από τις πράξεις ή παραλείψεις του κατά την εργασία σύμφωνα με την εκπαίδευσή του και τις κατάλληλες οδηγίες του εργοδότη του.

Για την πραγματοποίηση των παραπάνω στόχων, οι εργαζόμενοι οφείλουν ειδικότερα, σύμφωνα με την εκπαίδευσή τους και τις κατάλληλες οδηγίες του εργοδότη τους:

1. Να χρησιμοποιούν σωστά τις μηχανές, τις συσκευές, τα εργαλεία, τις επικίνδυνες ουσίες, τα μεταφορικά και άλλα μέσα.
2. Να χρησιμοποιούν σωστά τον ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό που τίθεται στη διάθεσή τους και μετά τη χρήση να τον τακτοποιούν στη θέση του.
3. Να μη θέτουν εκτός λειτουργίας, αλλάζουν ή μετατοπίζουν αυθαίρετα τους μηχανισμούς ασφαλείας των μηχανών, εργαλείων, συσκευών, εγκαταστάσεων και κτιρίων και να χρησιμοποιούν σωστά αυτούς τους μηχανισμούς ασφαλείας.
4. Να αναφέρουν αμέσως στον εργοδότη ή/και σε όσους ασκούν αρμοδιότητες Τεχνικού Ασφαλείας και γιατρού εργασίας, όλες τις καταστάσεις που μπορεί να θεωρηθεί εύλογα ότι παρουσιάζουν άμεσο και σοβαρό κίνδυνο για την ασφάλεια και την υγεία, καθώς και κάθε έλλειψη που διαπιστώνεται στα συστήματα προστασίας.
5. Να συντρέχουν τον εργοδότη και όσους ασκούν αρμοδιότητες τεχνικού ασφαλείας ή/και γιατρού εργασίας, όσον καιρό χρειαστεί, ώστε να καταστεί δυνατή η εκπλήρωση όλων των καθηκόντων ή απαιτήσεων, που επιβάλλονται από την αρμόδια Επιθεώρηση Εργασίας για την προστασία της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων κατά την εργασία.
6. Να συντρέχουν τον εργοδότη και όσους ασκούν αρμοδιότητες τεχνικού ασφαλείας και γιατρού εργασίας.
7. Οφείλουν να παρακολουθούν τα σχετικά σεμινάρια ή άλλα επιμορφωτικά προγράμματα σε θέματα υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας.
8. Οφείλουν να ακολουθούν τα προτεινόμενα από την επιχείρηση μέτρα για την ασφάλεια και την υγεία του.
9. Οφείλουν να προτείνουν αλλαγές και νέα μέτρα στα πλαίσια της κείμενης νομοθεσίας για την ασφάλεια και την υγεία.

10. Οφείλουν να ακολουθούν τις διατάξεις του Κώδικα Οδικής κυκλοφορίας (ΚΟΚ) καθ' οδόν προς και από την εργασία και να δηλώνουν άμεσα όλα τα ατυχήματα του ΚΟΚ και στην επιχείρηση.
11. Εντός του χώρου εργασίας οφείλουν να ενημερώνουν γραπτά και τον Τεχνικό Ασφαλείας ή/και τον Ιατρό Εργασίας για οποιοδήποτε θέμα μέσα στον χώρο εργασίας.
12. Να λαμβάνουν υπ' όψιν την σήμανση ασφαλείας και να την ακολουθούν πιστά.
13. Να σημειώνουν την θέση των πλησιέστερων σημείων εξοπλισμού πρώτων βοηθειών και του λοιπού εξοπλισμού προστασίας και διάσωσης (π.χ. πυροσβεστήρες, πυρίμαχες κουβέρτες, φαρμακείο κ.τ.λ.).
14. Να γνωρίζουν την θέση των σημείων ελέγχου της ηλεκτρικής και μηχανολογικής εγκατάστασης (πινάκων).
15. Να μην βρίσκετε εν ώρα εργασίας υπό την επήρεια οινοπνευματωδών και ουδέποτε να μην βρίσκεται υπό την επίδραση ναρκωτικών ουσιών και κάθε απαγορευμένης ουσίας.
16. Να διατηρεί πάντα το χώρο εργασίας του καθαρό και με το πέρας της εργασίας να τακτοποιεί όλα τα εξαρτήματα, καλώδια, εργαλεία και ανταλλακτικά, τοποθετώντας τα στις προβλεπόμενες θέσεις.
17. Να μην επιβαρύνουν με οποιονδήποτε τρόπο την θέση εργασίας άλλου εργαζόμενου.
18. Απαγορεύεται η χρήση μηχανών και μηχανημάτων χωρίς τις εκ του νόμου προβλεπόμενες άδειες ικανότητας χειρισμού.
19. Να ακολουθούν πάντα τις οδηγίες του κατασκευαστή και του Τεχνικού Ασφαλείας για την χρήση και συντήρηση μηχανών και μηχανημάτων.
20. Απαγορεύεται η οργάνωση της εργασίας και η χρήση μηχανών, μηχανημάτων και λοιπών εγκαταστάσεων μόνο με πρωτοβουλία και διαδικασία του εργαζόμενου ('πατέντες').
21. Απαγορεύεται η συντήρηση μηχανών, μηχανημάτων και λοιπών εγκαταστάσεων όταν βρίσκονται σε λειτουργία.
22. Ο καθαρισμός των μέσων ατομικής προστασίας και η προσωπική υγιεινή να γίνεται μόνο στους κατάλληλα σημασμένους χώρους και με τα κατάλληλα υλικά.
23. Απαγορεύεται η μεταφορά εργαζομένων με μηχανήματα και λοιπό εξοπλισμό έργων.
24. Να διαβάζουν πάντα την ειδική σήμανση για τις χημικές και βιολογικές ουσίες οι οποίες χρησιμοποιούνται.
25. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης όλα τα συμβάντα και οι καταστάσεις πρέπει αμέσως να αναφέρονται στην επιχείρηση.

26. Σε περίπτωση φωτιάς να σημαίνουν συναγερμό και να κινούνται προς την πλησιέστερη έξοδο κινδύνου.
27. Οι υπεύθυνοι πυρόσβεσης και πυροπροστασίας να αναλάβουν το έργο για το οποίο έχουν εκπαιδευθεί από την επιχείρηση.
28. Καμία επέμβαση να μην γίνεται σε μηχανή ή μηχάνημα σε περίπτωση δυσλειτουργίας. Να ειδοποιείται άμεσα την επιχείρηση.
29. Σε περίπτωση ατυχήματος ειδοποιήστε τα αρμόδια όργανα και ακολουθήστε τις διαδικασίες παροχής άμεσης βοήθειας για τις οποίες έχετε εκπαιδευτεί από την επιχείρηση.

## 2. Ασφάλεια Χώρων Εργασίας

Η Οδηγία αυτή αφορά στα μέτρα που πρέπει να λαμβάνονται για την εργονομία και ασφάλεια των χώρων εργασίας.

Εργονομία είναι η μελέτη των δεδομένων που περιβάλλουν το χώρο και κάνουν τον άνθρωπο να νοιώθει άνετα και ασφαλής στο χώρο που εργάζεται. Βελτιώνοντας τις συνθήκες εργονομίας στους χώρους εργασίας επιτυγχάνουμε καλύτερους όρους ασφάλειας για τους εργαζομένους αλλά και μεγαλύτερη παραγωγικότητα.

### Καλές πρακτικές και οδηγίες ασφαλείας

1. Χρησιμοποιούμε πάντα τα **κατάλληλα Μέσα Ατομικής Προστασίας** για την εργασία που εκτελούμε. Απαραίτητα χρησιμοποιούμε παπούτσια ασφαλείας και φόρμα εργασίας.
2. Διατηρούμε όλους τους **χώρους εργασίας καθαρούς** και τακτοποιημένους. Δεν επιτρέπονται σκουπίδια ή άλλα υλικά που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό, συγκρούσεις ή πτώσεις, στους χώρους κίνησης και εργασίας των εργαζομένων.
3. Οι **χώροι και οι διάδρομοι εργασίας** πρέπει να διατηρούνται καθαροί και δεν πρέπει να έχουν υλικά που μπορεί να προκαλέσουν πτώση, σύγκρουση ή ολισθηρότητα.
4. Διατηρούμε **τα πατώματα καθαρά** από λάδια ή οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει ολισθηρότητα και πτώση.
5. Καλύπτουμε με ασφαλή τρόπο, σημαίνουμε με προειδοποιητικές σημάνσεις ή απομονώνουμε με κάγκελα, **ανοικτά φρεάτια**, τρύπες, ράμπες, μπαλκόνια ή αλλαγές ύψους στο έδαφος, ώστε να αποφύγουμε πτώσεις και τραυματισμούς.

6. Στοιβάζουμε τα **αντικείμενα σε χαμηλό ύψος** εφόσον υπάρχει η δυνατότητα. Όσα αντικείμενα είναι αποθηκευμένα σε μεγάλο ύψος, πρέπει να σταθεροποιούνται με ασφάλεια για να αποφευχθεί η πτώση τους (π.χ. σε σύγκρουση ή σε σεισμό)
7. Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν **επαρκή φωτισμό** για την εκτέλεση των εργασιών. Όπου ο φυσικός φωτισμός δεν επαρκεί, πρέπει να χρησιμοποιείται τεχνητός φωτισμός (π.χ. λαμπτήρες, προβολείς).
8. Οι χώροι εργασίας πρέπει να είναι **ευσταθείς και να αντέχουν το βάρος** για το οποίο προορίζονται.
9. Ο εξοπλισμός πρέπει να είναι **σταθερός και στέρεος** και να μην υπάρχει περίπτωση ανατροπής ή πτώσης που θα προκαλέσει τραυματισμό.
10. Οι **πόρτες** πρέπει να μπορούν να ανοίγονται και κλείνουν με ευκολία και ασφάλεια. Αυτόματες πόρτες ή ρολά πρέπει να μην δημιουργούν κινδύνους εγκλωβισμού.
11. Όλες οι **έξοδοι διαφυγής** θα πρέπει να παραμένουν ελεύθερες και προσβάσιμες.
12. Η **κίνηση των οχημάτων** θα πρέπει να γίνεται σε καθορισμένες περιοχές, χωρίς να υπάρχει κίνδυνος σύγκρουσης με εργαζόμενους. Πρέπει να υπάρχουν διαβάσεις πεζών και πεζόδρομοι όπου οι εργαζόμενοι θα μπορούν να κινούνται με ασφάλεια.
13. Ο **εξοπλισμός** θα πρέπει να είναι πιστοποιημένος. Θα πρέπει να συντηρείται από κατάλληλο και αδειοδοτημένο συντηρητή. Από τον εξοπλισμό δεν πρέπει να αφαιρούνται τα **συστήματα ασφαλείας** και τα προστατευτικά μέσα που διαθέτει.
14. Διατηρούμε τα **μέσα πυρόσβεσης** και πυρασφάλειας σε άριστη κατάσταση. Δεν τοποθετούμε υλικά εμπρός από τα μέσα πυρόσβεσης.

### 3. Γενικές Οδηγίες Ασφαλείας σε χώρους του ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

#### Καλές πρακτικές και οδηγίες ασφαλείας

1. Χρησιμοποιούμε πάντα τα **κατάλληλα Μέσα Ατομικής Προστασίας** για την εργασία που εκτελούμε. Απαραίτητα χρησιμοποιούμε παπούτσια ασφαλείας και φόρμα εργασίας.
2. Διατηρούμε όλους τους **χώρους εργασίας καθαρούς** και τακτοποιημένους. Δεν επιτρέπονται σκουπίδια ή άλλα υλικά που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό, συγκρούσεις ή πτώσεις, στους χώρους κίνησης και εργασίας των εργαζομένων.
3. Οι **χώροι και οι διάδρομοι εργασίας** πρέπει να διατηρούνται καθαροί και δεν πρέπει να έχουν υλικά που μπορεί να προκαλέσουν πτώση, σύγκρουση ή ολισθηρότητα.
4. Διατηρούμε τα **πατώματα καθαρά** από λάδια ή οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει ολισθηρότητα και πτώση.
5. Καλύπτουμε με ασφαλή τρόπο, σημαίνουμε με προειδοποιητικές σημάνσεις ή απομονώνουμε με κάγκελα, **ανοικτά φρεάτια**, τρύπες, ράμπες, μπαλκόνια ή αλλαγές ύψους στο έδαφος, ώστε να αποφύγουμε πτώσεις και τραυματισμούς.

6. Στοιβάζουμε τα **αντικείμενα σε χαμηλό ύψος** εφόσον υπάρχει η δυνατότητα. Όσα αντικείμενα είναι αποθηκευμένα σε μεγάλο ύψος, πρέπει να σταθεροποιούνται με ασφάλεια για να αποφευχθεί η πτώση τους (π.χ. σε σύγκρουση ή σε σεισμό)
7. Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν **επαρκή φωτισμό** για την εκτέλεση των εργασιών. Όπου ο φυσικός φωτισμός δεν επαρκεί, πρέπει να χρησιμοποιείται τεχνητός φωτισμός (π.χ. λαμπτήρες, προβολείς).
8. Οι χώροι εργασίας πρέπει να είναι **ευσταθείς και να αντέχουν το βάρος** για το οποίο προορίζονται.
9. Ο εξοπλισμός πρέπει να είναι **σταθερός και στέρεος** και να μην υπάρχει περίπτωση ανατροπής ή πτώσης που θα προκαλέσει τραυματισμό.  
Οι **πόρτες** πρέπει να μπορούν να ανοίγονται και κλείνουν με ευκολία και ασφάλεια. Αυτόματες πόρτες ή ρολά πρέπει να μην δημιουργούν κινδύνους εγκλωβισμού.
10. Όλες οι **έξοδοι διαφυγής** θα πρέπει να παραμένουν ελεύθερες και προσβάσιμες.
11. Η **κίνηση των οχημάτων** θα πρέπει να γίνεται σε καθορισμένες περιοχές, χωρίς να υπάρχει κίνδυνος σύγκρουσης με εργαζόμενους. Πρέπει να υπάρχουν διαβάσεις πεζών και πεζόδρομοι όπου οι εργαζόμενοι θα μπορούν να κινούνται με ασφάλεια.
12. Ο **εξοπλισμός** θα πρέπει να είναι πιστοποιημένος. Θα πρέπει να συντηρείται από κατάλληλο και αδειοδοτημένο συντηρητή. Από τον εξοπλισμό δεν πρέπει να αφαιρούνται τα **συστήματα ασφαλείας** και τα προστατευτικά μέσα που διαθέτει.

Διατηρούμε τα **μέσα πυρόσβεσης** και πυρασφάλειας σε άριστη κατάσταση. Δεν τοποθετούμε υλικά εμπρός από τα μέσα πυρόσβεσης.

## 4. Εργασίες γραφείου

Σκοπός της οδηγίας είναι να ληφθούν όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια και η υγεία των εργαζομένων σε χώρους γραφείων.

### 1. Ασφάλεια σε Ηλεκτρικούς Κινδύνους

- Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές πρέπει να ελέγχονται να συντηρούνται και να δοκιμάζονται αποκλειστικά και μόνο από πρόσωπο που κατέχει αντίστοιχη άδεια και εξουσιοδότηση για την εκτέλεση των εργασιών.
- Οι καλωδιώσεις θα είναι υπόγειες ή υπέργειες. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι εφικτό τα καλώδια θα καλύπτονται από ειδικά κανάλια ώστε να αποφεύγεται η παρεμπόδιση και η πτώση των εργαζομένων.
- Όλος ο ενσύρματος ηλεκτρολογικός εξοπλισμός (δηλαδή τα καλώδια και επεκτάσεις), θα είναι μονωμένος ώστε να αποφεύγεται η επαφή των εργαζομένων με το ηλεκτρικό ρεύμα.
- Όλες οι πρίζες που δεν χρησιμοποιούνται θα είναι κατάλληλα απομονωμένες (τάπες).
- Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές, που δύναται να απενεργοποιηθούν θα σβήνονται στο τέλος της εργάσιμης ημέρας.

## 2. Ευταξία

- Όλοι οι χώροι, τα έπιπλα, και ο εξοπλισμός πρέπει να διατηρούνται τακτικά και σε καθαρή κατάσταση.
- Ο καθαρισμός των χώρων και του εξοπλισμού θα γίνεται βάση συχνού προγράμματος.

## 3. Περιβάλλον

- Η θέση εργασίας με τις διαστάσεις και τη διαρρύθμισή της πρέπει να εξασφαλίζει επαρκή χώρο για να επιτρέπει αλλαγές στη στάση και τις κινήσεις της εργασίας.

### Φωτισμός

- Ο κοινός ή/και ο ειδικός φωτισμός (φωτιστικά χώρου εργασίας) πρέπει να είναι επαρκής και να εξασφαλίζει την κατάλληλη αντίθεση μεταξύ της οθόνης και του περιβάλλοντος, λαμβανομένων υπόψη της φύσης της εργασίας και των οπτικών αναγκών του χρήστη.
- Πρέπει να αποφεύγονται οι εκτυφλωτικές και ενοχλητικές ανακλάσεις πάνω στην οθόνη ή σε κάθε άλλη συσκευή, με συντονισμό της διαρρύθμισης των χώρων και των θέσεων εργασίας αφενός και της τοποθέτησης και των τεχνικών χαρακτηριστικών του τεχνητού φωτισμού αφετέρου.
- Ο φωτισμός συνίσταται να είναι φυσικός.
- Σε περίπτωση τεχνητού φωτισμού οι λαμπτήρες συνίσταται να είναι τριφασικής ή διφασικής συνδεσμολογίας. Το γραφείο πρέπει να έχουν επίπεδο φωτισμού τουλάχιστον 500 Lux.

### Ανακλάσεις και θάμβος

- Οι θέσεις εργασίας πρέπει να είναι διαρρυθμισμένες κατά τρόπον ώστε οι φωτεινές πηγές όπως παράθυρα και υπόλοιπα ανοίγματα, διαφανή ή ημιδιαφανή τοιχώματα και ο εξοπλισμός και τα τοιχώματα ανοιχτού χρώματος, να μην προκαλούν απευθείας θάμβος και ενοχλητικές ανακλάσεις πάνω στην οθόνη.
- Τα παράθυρα πρέπει να είναι εξοπλισμένα με κατάλληλα ρυθμιζόμενο μηχανισμό που να τα σκεπάζει ώστε να μετριάζεται η ένταση του φυσικού φωτός που φωτίζει τη θέση εργασίας.

### Θόρυβος

- Ο θόρυβος που προέρχεται από τον εξοπλισμό της /των θέσης /θέσεων εργασίας πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά τη διαρρύθμιση της θέσης εργασίας με τέτοιο τρόπο, ιδίως, ώστε να μην περισπάζεται η προσοχή και δυσχεραίνεται η ομιλία.
- Ο θόρυβος υποβάθρου να μην ξεπερνάει τα 50 dB

### Θερμότητα

- Οι εξοπλισμοί της εργασίας δεν πρέπει να δημιουργούν υπερθέρμανση, η οποία θα μπορούσε να αποτελεί ενόχληση για τους εργαζομένους.

### Ακτινοβολίες

- Κάθε ακτινοβολία, εκτός από το ορατό τμήμα του ηλεκτρομαγνητικού φάσματος, πρέπει να περιορίζεται σε αμελητέα, όσον αφορά την προστασία της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων, επίπεδα.

### Θερμοκρασία-Υγρασία

- Η υγρασία πρέπει να ρυθμίζεται και να διατηρείται σε ικανοποιητικό επίπεδο.
- Η τιμή σχετικής υγρασίας να είναι μεταξύ 50% και 70%
- Η θερμοκρασία συνίσταται να είναι μεταξύ 20 -26 °C

### Εξαερισμός

- Ενδεικτικά η τιμή για την ταχύτητα ρευμάτων του αέρα είναι:

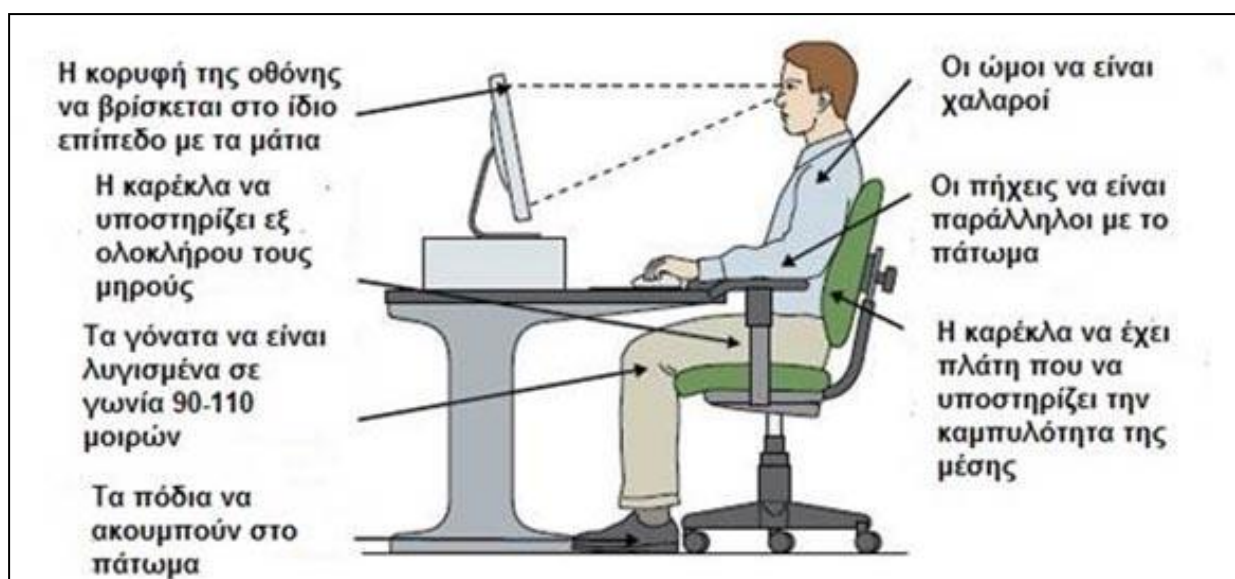
Μικρότερη από 0,1 m/s για  $\theta=20$  °C και μικρότερη από 0,3 m/s για  $\theta=26$  °C

- Απαγορεύεται το κάπνισμα στο γραφείο

## 4. Εξοπλισμός

### Οθόνη

- Οι χαρακτήρες στην οθόνη πρέπει να είναι ευκρινείς και καθαρά διαμορφωμένοι, να έχουν αρκετά μεγάλες διαστάσεις και να υπάρχει κατάλληλο διάστημα ανάμεσα στους χαρακτήρες και τις γραμμές.



- Η εικόνα στην οθόνη πρέπει να είναι σταθερή, χωρίς να τρεμοπαίζει ή να εμφανίζει άλλες μορφές αστάθειας.
- Η φωτεινότητα ή/και η αντίθεση της φωτεινότητας μεταξύ των χαρακτήρων και του φόντου πρέπει να μπορούν να ρυθμίζονται εύκολα από το χρήστη της οθόνης και να προσαρμόζονται εύκολα στις συνθήκες του περιβάλλοντος.
- Η οθόνη πρέπει να μπορεί να περιστρέφεται και η κλίση της να ρυθμίζεται ελεύθερα και εύκολα, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του χρήστη.
- Είναι δυνατή η χρήση ξεχωριστού στηρίγματος για την οθόνη ή ρυθμιζόμενου τραπέζιού.
- Η οθόνη δεν πρέπει να προξενεί ανταύγειες και αντανάκλασεις που μπορεί να ενοχλούν το χρήστη.

### **Πληκτρολόγιο**

- Το πληκτρολόγιο πρέπει να έχει ρυθμιζόμενη κλίση και να μην είναι στερεωμένο στην οθόνη, ώστε να μπορεί ο εργαζόμενος να κάθεται άνετα και να μην κουράζονται τα χέρια και οι βραχίονές του.
- Ο ελεύθερος χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι αρκετός για να μπορεί ο χρήστης να στηρίζει τα χέρια και τους βραχίονές του.
- Η επιφάνεια του πληκτρολογίου πρέπει να είναι θαμπή ώστε να αποφεύγονται οι αντανάκλασεις.
- Η διάταξη του πληκτρολογίου και τα χαρακτηριστικά των πλήκτρων πρέπει να διευκολύνουν τη χρήση του πληκτρολογίου.
- Τα σύμβολα των πλήκτρων πρέπει να παρουσιάζουν επαρκή αντίθεση φωτεινότητας και να είναι ευανάγνωστα από την κανονική στάση εργασίας.

### **Τραπέζι ή επιφάνεια εργασίας**

- Το τραπέζι ή η επιφάνεια εργασίας πρέπει να έχει επιφάνεια με χαμηλή ανακλαστικότητα, επαρκείς διαστάσεις και να προσφέρει δυνατότητα ευκαμψίας όσον αφορά τη θέση της οθόνης, του πληκτρολογίου, του αναλογίου και του βοηθητικού εξοπλισμού.
- Το αναλόγιο πρέπει να είναι σταθερό και ρυθμιζόμενο και να τοποθετείται έτσι ώστε να περιορίζονται στο ελάχιστο οι ενοχλητικές κινήσεις του κεφαλιού και των ματιών.
- Πρέπει να υπάρχει επαρκής ελεύθερος χώρος ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να παίρνουν άνετη στάση.

### **Κάθισμα εργασίας**

- Το κάθισμα εργασίας πρέπει να είναι σταθερό, να προσφέρει στον εργαζόμενο ελευθερία κινήσεων, αλλά και να του εξασφαλίζει άνετη στάση.
- Το ύψος των καθισμάτων πρέπει να είναι ρυθμιζόμενο.
- Η πλάτη τους πρέπει να έχει τη δυνατότητα προσαρμογής όσον αφορά το ύψος και την κλίση της.
- Σε όσους το επιθυμούν θα πρέπει να δίνεται υποστήριγμα για τα πόδια.



Δημιουργήστε ένα άνετο και φιλικό περιβάλλον εργασίας.

Κεντράρετε την οθόνη σε απόσταση τέτοια ώστε να την φτάνετε με το χέρι σας.

Ευθυγραμμίστε τους αγκώνες σας με το γραφείο.



Πόδια ακουμπισμένα στο πάτωμα ή χρήση υποποδίου.

Εξασφαλίστε ελεύθερο χώρο στο γραφείο σας για το ποντίκι.

Κάντε ολιγόλεπτο διάλειμμα για ασκήσεις.

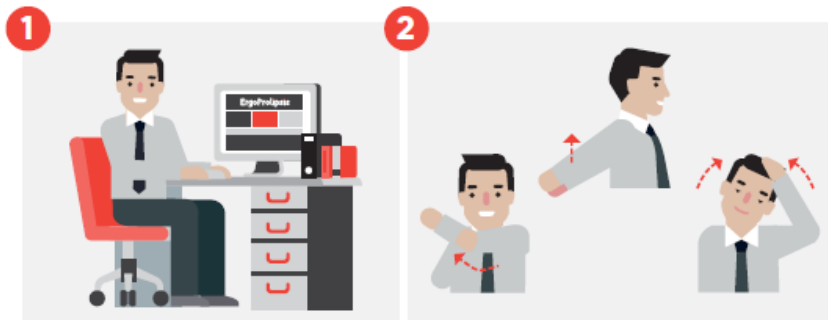
## 5. Δάπεδα, διάδρομοι και σκάλες

- Όλα τα δάπεδα, οι διάδρομοι και οι σκάλες, θα πρέπει να κατασκευάζονται κατάλληλα και να συντηρούνται σωστά.
- Εμπόδια και ολισθηρά υλικά θα απομακρύνονται αμέσως από τους διαδρόμους κυκλοφορίας.

- Όλες οι σκάλες (από τρία σκαλοπάτια και πάνω) θα διαθέτουν τουλάχιστον μια χειρολαβή.

## ΕΥΚΟΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Ανά 2 συνεχόμενες ώρες μπροστά σε Η/Υ  
κάντε ολιγόλεπτο διάλειμμα και  
ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές:



Ξεκουράστε το βλέμμα σας κάθε  
20 λεπτά κοιτάζοντας ένα μακρινό  
αντικείμενο για 20 δευτερόλεπτα.

10 - 15 δευτερόλεπτα για κάθε πλευρά.



8 - 10 δευτερόλεπτα  
για κάθε πλευρά.

8 - 10  
δευτερόλεπτα για  
κάθε πλευρά.

10 - 15  
δευτερόλεπτα  
για κάθε πόδι.

## 5. Χρήση εξοπλισμού Γραφείου

### Προφυλάξεις Ασφάλειας κατά τη Λειτουργία

1. Μην χρησιμοποιείτε εύφλεκτα σπρέι ή διαλύτες κοντά στο μηχάνημα. Κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκαλέσει πυρκαγιά ή ηλεκτροπληξία.
2. Για λόγους πυρκαγιάς ή ηλεκτροπληξίας μην τοποθετείτε βάζα, γλάστρες, κούπες, καλλυντικά, φάρμακα, μικρά μεταλλικά αντικείμενα ή δοχεία με νερό ή άλλα υγρά επάνω στο μηχάνημα ή κοντά σε αυτό.
3. Κρατήστε το μηχάνημα μακριά από υγρασία και σκόνη.
4. Μην τοποθετείτε το μηχάνημα επάνω σε ασταθή ή κεκλιμένη επιφάνεια.
5. Μην τοποθετείτε βαριά αντικείμενα επάνω στο μηχάνημα.
6. Βεβαιωθείτε ότι το δωμάτιο όπου χρησιμοποιείτε το μηχάνημα είναι καλά αεριζόμενο και ευρύχωρο.
7. Κρατήστε το μηχάνημα μακριά από αλμυρό αέρα και διαβρωτικά αέρια.
8. Μην εμποδίζετε τους αεραγωγούς του μηχανήματος, υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς λόγω υπερθέρμανσης εσωτερικών εξαρτημάτων.
9. Μην χρησιμοποιείτε παροχές ρεύματος που δεν ταιριάζουν στις προδιαγραφές που φαίνονται στο εγχειρίδιο.
10. Μην χρησιμοποιείτε φθαρμένα, κομμένα ή τροποποιημένα καλώδια ρεύματος και μην χρησιμοποιείτε πολύπριζα ή μπαλαντέζες. Εάν το καλώδιο ρεύματος είναι φθαρμένο και τα σύρματα είναι εκτεθειμένα ή κομμένα, επικοινωνήστε με τον εξουσιοδοτημένο ηλεκτρολόγο.
11. Απαγορεύεται ο χειρισμός του φισ του καλωδίου ρεύματος με βρεγμένα χέρια.
12. Εάν το μηχάνημα πρόκειται να μετακινηθεί ή να μη χρησιμοποιηθεί για μεγάλο διάστημα, αποσυνδέστε το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα.
13. Μετά τη μετακίνηση του μηχανήματος, χρησιμοποιήστε τα φρένα στα ροδάκια για να σταθεροποιηθεί στη θέση του.
14. Κατά την αποσύνδεση του καλωδίου ρεύματος από την πρίζα, πάντα να τραβάτε το βύσμα και όχι το καλώδιο.
15. Κατά την εκτέλεση συντήρησης/ καθαρισμού στο μηχάνημα, πάντα να αποσυνδέετε το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα.

16. Εάν από το μηχάνημα αναδίδεται καπνός ή οσμή ή εάν συμπεριφέρεται παράξενα, θα πρέπει να διακόψετε άμεσα τη λειτουργία του αποσυνδέοντας το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα.
17. Εάν μέσα σε αυτό το μηχάνημα πέσουν μεταλλικά αντικείμενα ή νερό και άλλα υγρά, θα πρέπει να το αποσυνδέσετε αμέσως από το ρεύμα.
18. Μην κοιτάζετε απευθείας τη λυχνία και μην κρατάτε τον πίνακα ελέγχου, ενώ μετακινείτε το μηχάνημα.
19. Μην αγγίζετε τα εξαρτήματα που φέρουν ετικέτα με την ένδειξη "θερμή επιφάνεια".
20. Όταν αφαιρείτε μπλοκαρισμένο χαρτί, φροντίστε να μην παγιδεύσετε ή τραυματίσετε τα δάχτυλά σας.
21. Μην επιχειρήσετε την εκτύπωση σε συρραμμένα φύλλα, αλουμινόχαρτο, καρμπόν ή κάθε είδους αγώγιμο χαρτί. Κάτι τέτοιο ενέχει τον κίνδυνο πυρκαγιάς.

### **Προφυλάξεις κατά την αντικατάσταση – Διαχείριση Μελανοδοχείων (Τонер)**

1. Μην ρίχνετε στη φωτιά το τόνερ (νέο ή χρησιμοποιημένο).
2. Μην αποθηκεύετε το τόνερ (νέο ή χρησιμοποιημένο) κοντά σε γυμνές φλόγες. Το τόνερ αναφλέγεται κατά την επαφή με γυμνή φλόγα.
3. Μην καίτε το τόνερ που χύθηκε ή χρησιμοποιήθηκε. Ενδέχεται να προκληθεί ανάφλεξη εάν η σκόνη τόνερ έρθει σε επαφή με τη φλόγα.
4. Μην χρησιμοποιείτε το καθαριστικό για να απορροφήσει χυμένο τόνερ (συμπεριλαμβανομένου και του χρησιμοποιημένου τόνερ).
5. Εάν χυθεί τόνερ πάνω στο πάτωμα, σκουπίστε το αργά και καθαρίστε το υπόλοιπο με υγρό πανί.
6. Μην σπάτε ή συμπιέζετε τα δοχεία του τόνερ. Κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει διαρροή του τόνερ και την πιθανότητα να λερωθεί το δέρμα, τα ρούχα και το δάπεδο ή να προκληθεί ακούσια κατάποση.
7. Να αποθηκεύετε το τόνερ (νέο ή χρησιμοποιημένο), και εξαρτήματα που έχουν έρθει σε επαφή με τόνερ, μακριά από τα παιδιά.
8. Σε περίπτωση εισπνοής τόνερ, κάντε γαργάρες με άφθονο νερό και μετακινηθείτε σε σημείο με καθαρό αέρα. Εάν χρειάζεται συμβουλευτείτε γιατρό.



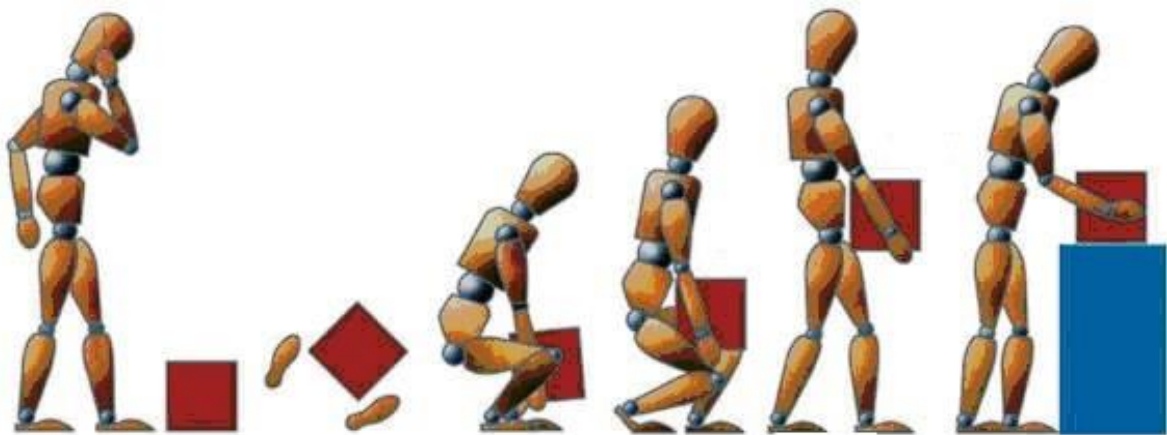
9. Εάν μπει στα μάτια σας τόνερ ξεπλύνετέ τα αμέσως με μεγάλη ποσότητα νερού. Εάν χρειάζεται συμβουλευτείτε γιατρό.
10. Εάν καταπιείτε τόνερ πιείτε μεγάλη ποσότητα νερού. Εάν χρειάζεται συμβουλευτείτε γιατρό.
11. Κατά την αφαίρεση μπλοκαρισμένου χαρτιού ή την αντικατάσταση τόνερ, αποφύγετε να πέσει τόνερ στα ρούχα σας. Εάν έρθει τόνερ σε επαφή με τα ρούχα σας, πλύνετε το λερωμένο σημείο με κρύο νερό. Με το ζεστό νερό το τόνερ θα διεισδύσει στο ύφασμα και η αφαίρεση του λεκέ θα είναι αδύνατη.
12. Να προσθέτετε πάντα τόνερ όταν σας το υποδεικνύει το μηχάνημα. Μην τοποθετείτε και αφαιρείτε επανειλημμένα τα δοχεία τόνερ.
13. Μην ανακινείτε τα δοχεία τόνερ που έχουν αφαιρεθεί. Μπορεί να σκορπιστεί το υπόλοιπο του περιεχομένου.
14. Φυλάσσετε τα δοχεία τόνερ προς ανακύκλωση σε σακούλα ερμητικά κλειστή.
15. Αποθηκεύστε τα δοχεία τόνερ σε δροσερό, στεγνό μέρος μακριά από άμεση ηλιακή ακτινοβολία.

## 6. Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων

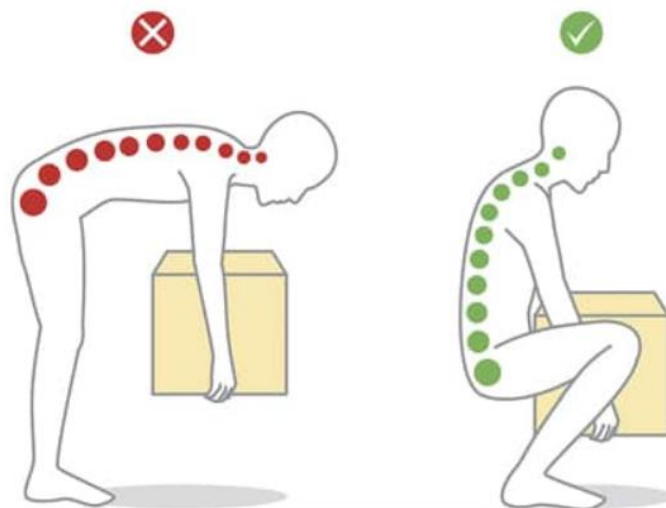
- Δεν μετακινούμε χειρωνακτικά, ένα φορτίο που μπορεί να διακινηθεί μηχανικά (με κατάλληλα καρότσια, παλετοφόρα κλπ.). Μόνο στις περιπτώσεις που τα υλικά είναι ελαφρά και ευαίσθητα είναι προτιμότερο να μεταφέρονται με τα χέρια.
- Δεν ανυψώνουμε και δεν μετακινούμε ποτέ ένα φορτίο, με έντονο **σπρώξιμο, τράβηγμα ή τέντωμα**.
- Το μέγιστο βάρος που μπορεί να διακινήσει ένας εργαζόμενος εξαρτάται και από την απόσταση του φορτίου από τον κορμό του και **δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 25Kg**.
- Πρέπει να αποφεύγουμε την επαναλαμβανόμενη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, τη διακίνηση φορτίων σε μακρινές αποστάσεις και τη διακίνηση φορτίων με απότομες κινήσεις.
- Για κάθε αντικείμενο προς μεταφορά πρέπει να ελεγχθεί ότι:
  - δεν έχει κοφτερές ακμές, σκληρά εξογκώματα και καρφιά που μπορεί να τραυματίσουν τα χέρια,
  - δεν είναι γλιστερές ή λαδωμένες οι επιφάνειες του με κίνδυνο να φύγει από τα χέρια,



- είναι καθαρή η περιοχή γύρω από το αντικείμενο καθώς και η διαδρομή (δάπεδο) και το σημείο στο οποίο θα μετακινηθεί,
- είναι δυνατή η χειρωνακτική μεταφορά (δοκιμαστική ανύψωση). Αν δεν μπορεί να μεταφερθεί, ζητείται βοήθεια.

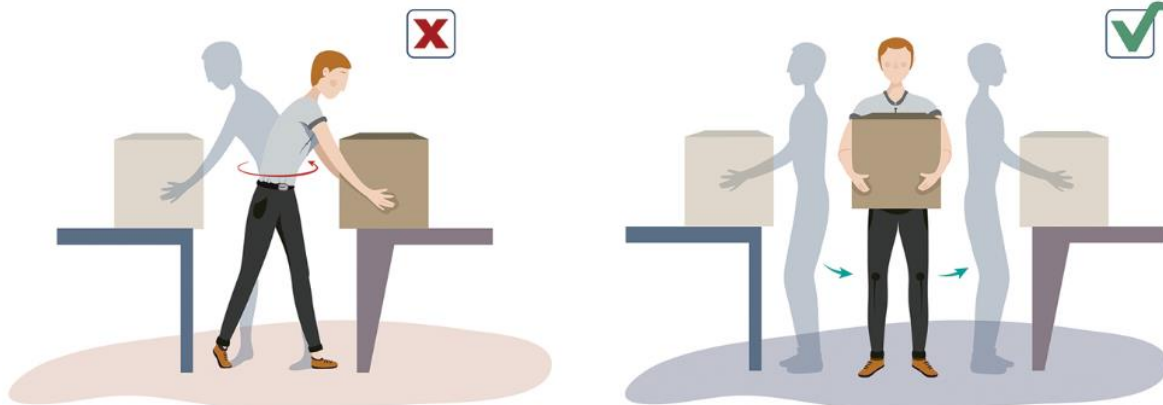


#### Ασφαλής Τρόπος:



- ✓ Χρησιμοποιούμε τη μυϊκή δύναμη των ποδιών και όχι της μέσης
- ✓ Όρθια μέση
- ✓ Λυγισμένα γόνατα
- ✓ Τοποθέτηση βάρους όσο το δυνατό πιο κοντά στο σώμα
- ✓ Πόδια ανοιχτά και ανάμεσά τους το φορτίο
- ✓ Σταθερό και ασφαλές κράτημα του σημείου λαβής

- ✓ Όχι περιστροφικές κινήσεις της μέσης κατά την ανύψωση των φορτίων



## 7. Γλιστρήματα – Παραπατήματα – Πτώσεις

### ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ:

Είναι η ολίσθηση και η απώλεια της ισορροπίας.

ΑΙΤΙΑ	ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επειδή η επιφάνεια είναι ολισθηρή (λόγω κόκκων υλικού, Βροχής, διαρροής υγρών, πεταμένων χαρτιών, αντικειμένων, υγρών ακόμη και σκόνης κλπ.</li> <li>2. Σε σκάλα: Όταν οι άκρες της δεν είναι αντιολισθηρές ή όταν τα σκαλιά δεν έχουν το ίδιο ύψος / πλάτος.</li> <li>3. Επειδή δεν φοράμε τα κατάλληλα παπούτσια,</li> <li>4. Επειδή ο χώρος είναι ακατάστατος</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Να κρατάμε τους χώρους εργασίας καθαρούς και τακτοποιημένους.</li> <li>2. Εάν το πάτωμα είναι υγρό, τοποθετώντας κατάλληλες προειδοποιητικές πινακίδες για τους άλλους.</li> <li>3. χρησιμοποιώντας τον ενδεδειγμένο εξοπλισμό ατομικής προστασίας (παπούτσια με αντιολισθητική σόλα).</li> <li>4. Κρατώντας τη κουπαστή στη σκάλα.</li> <li>5. Έχοντας επαρκή φωτισμό.</li> <li>6. Προσέχοντας τα βήματα μας.</li> </ol>

### ΠΑΡΑΠΑΤΗΜΑ:

Είναι όταν το πόδι μας πιάνεται κάπου και χάνουμε την ισορροπία μας.

ΑΙΤΙΑ	ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λόγω ακαταστασίας: Επειδή υπάρχουν ελεύθερα καλώδια ή αντικείμενα που βρίσκονται στο πάτωμα στο χώρο του διαδρόμου ή ανοιχτά ντουλάπια.</li> <li>2. Όταν επιχειρούμε να περάσουμε πάνω από το αντικείμενο, αντί να το παρακάμψουμε.</li> <li>3. Όταν είμαστε αφηρημένοι.</li> <li>4. Όταν υπάρχουν χαλασμένα σκαλιά / ανώμαλη επιφάνεια / τρύπα στο δάπεδο.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τήρηση της καθαριότητας και της τάξης.</li> <li>2. Κρατώντας όλα τα μη απαραίτητα αντικείμενα στη κατάλληλη θέση και όχι στο πάτωμα.</li> <li>3. Κρατώντας τους διαδρόμους καθαρούς από αντικείμενα.</li> <li>4. Όχι στα ανοικτά συρτάρια και στα ακατάστατα καλώδια.</li> <li>5. Διασφαλίζοντας ότι τα σκαλιά δεν έχουν φθορές.</li> <li>6. Κρατιέστε από τη κουπαστή όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε μια σκάλα.</li> </ol>
<p><b>ΠΤΩΣΗ:</b></p> <p><b>Είναι όταν κινείται ένα σώμα ελεύθερα προς τα κάτω λόγω της επίδρασης της βαρύτητας, συνήθως από ύψος.</b></p>	
ΑΙΤΙΑ	ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Επειδή κάποιος χρησιμοποιεί ακατάλληλο εξοπλισμό, π.χ. ανεβαίνει σε καρέκλα αντί να χρησιμοποιήσει σκάλα.</li> <li>2. Όταν κάποιος εργάζεται σε ύψος χωρίς να είναι δεμένος.</li> <li>3. Από απροσεξία / αμέλεια ως προς τους κανόνες ασφαλείας - πχ όταν κάποιος πηδά από ψηλό όχημα αντί να κατέβει κανονικά ή όταν κάποιος δεν χρησιμοποιεί όλα τα σκαλιά όταν ανεβαίνει ή κατεβαίνει μια σκάλα (πηδά σκαλοπάτια).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χρησιμοποιώντας πάντοτε ενδεδειγμένα εργαλεία / εξοπλισμό όταν εργάζεστε σε ύψος.</li> <li>2. Εξαλείφοντας τους δυνητικούς κινδύνους όταν είναι δυνατό (σπασμένη καρέκλα, επικίνδυνη σκάλα κλπ).</li> <li>3. Να μην κάνετε ριψοκίνδυνες κινήσεις (Μη γέρνετε προς τα πίσω στην καρέκλα ,μη σκαρφαλώνετε σε επικίνδυνα ράφια, τραπέζια ή καρέκλες).</li> <li>4. Μην κινήστε βιαστικά.</li> </ol>

## 8. Κίνηση σε κλιμακοστάσια

### Γενικοί κανόνες

- Όλα τα κλιμακοστάσια θα πρέπει να διατηρούνται καθαρά και επαρκώς φωτισμένα.
- Τα σκαλοπάτια τους θα πρέπει να φέρουν αντιολισθητικές ταινίες ή να είναι κατασκευασμένα από αντιολισθητικό υλικό.
- Καθαρίζετε και / ή απομακρύνετε άμεσα κάθε υλικό χυμένο ή πεταμένο. Μετά τις εργασίες καθαρισμού και μέχρι να στεγνώσουν πλήρως οι επιφάνειες, τοποθετείτε τις κατάλληλες προειδοποιητικές πινακίδες..
- Διαπιστώστε εάν οι διαστάσεις των σκαλοπατιών ανταποκρίνονται στις θεσπισμένες προδιαγραφές.

### Τι προσέχω κατά τη κίνηση μου:

- Η προσοχή σας πρέπει να είναι στραμμένη στα σκαλοπάτια.
- Μην μεταφέρετε υπερβολικού όγκου ή βάρους πράγματα που μπορεί να σας εμποδίζουν την ορατότητα ή να σας κάνουν να χάσετε την ισορροπία σας.
- Δεν πρέπει να βαδίζετε βιαστικά και μην τρέχετε. Μη κατεβαίνετε δυο ή δύο ή πηδώντας τα σκαλοπάτια.
- Μην επιδίδεστε σε αστεϊσμούς.
- Το ένα σας χέρι πρέπει να πιάνει πάντα την κουπαστή.

### Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης:

Σε περίπτωση εκκένωσης της εγκατάστασης λόγω έκτακτης ανάγκης, κινείστε χωρίς πανικό και οδεύετε προς το σημείο συγκέντρωσης από τις κεντρικές εξόδους ή από τις εξόδους διαφυγής μέσω των κλιμακοστασίων, ακολουθώντας μόνο τις σημάνσεις διαφυγής και τις οδηγίες του προσωπικού.

**Κατά την εκκένωση των εγκαταστάσεων απαγορεύεται η χρήση των ανελκυστήρων.**

## 9. Διαχείριση εργασιακού άγχους

### Αναγνώριση των συμπτωμάτων του εργασιακού άγχους

Για να αντιμετωπίσουμε το εργασιακό άγχος θα πρέπει πρώτα να το αναγνωρίσουμε. Οι ενδείξεις εργασιακού στρες χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες:

1. Σωματικές ενδείξεις: Πονοκέφαλος, πίεση, δυσπεψία, δύσπνοια, εξανθήματα ή δερματικοί ερεθισμοί, συχνά κρυώματα, υποτροπή παλιών ασθενειών, κούραση, αδυναμία χαλάρωσης, ταχυκαρδία, ναυτία, ευαισθησία σε αλλεργίες, υπερβολική εφίδρωση, σφικτές γροθιές, λιποθυμίες, μικροασθένειες, δυσκοιλιότητα ή διάρροια, ταχύτατη λήψη ή απώλεια βάρους.
2. Πνευματικές ενδείξεις: Αδυναμία συγκέντρωσης, ανησυχία, λάθη, μπερδεμένη σκέψη, διαρκείς αρνητικές σκέψεις, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, κακά όνειρα ή εφιάλτες, μικρότερη διαίσθηση, μικρότερη ευαισθησία, λανθασμένη κρίση, βραχυπρόθεσμη και όχι μακροπρόθεσμη σκέψη, βιαστικές αποφάσεις.
3. Ενδείξεις συμπεριφοράς: Έλλειψη κοινωνικότητας, διαρκής ανησυχία, ψέματα, απρόσεκτη οδήγηση, μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρου, κλάμα, συνεχείς συγκρούσεις κατά τις συναντήσεις, εριστικότητα, άρνηση συμβουλών και προτάσεων, χρήση λύσεων που είναι γνωστό ότι είναι ακατάλληλες, επίκριση άλλων, βανδαλισμοί, φωνές, αργοπορία και γρήγορη αναχώρηση, μεγάλα διαλείμματα, παθητικότητα και έλλειψη δέσμευσης.
4. Συναισθηματικές ενδείξεις: Εκνευρισμός, ένταση, κυκλοθυμία, αποξένωση, αίσθηση ανικανοποίητου, φόβος και κρίσεις πανικού.

### Τρόποι αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους

1. Διεκδικήστε περισσότερη ευθύνη για τον προγραμματισμό της δικής σας εργασίας και τη συμμετοχή σας στη λήψη αποφάσεων σε θέματα που σας αφορούν.
2. Μιλήστε στον προϊστάμενό σας ή σε άλλο συνάδελφο της εμπιστοσύνης σας εάν πιστεύετε ότι είστε θύμα παρενόχλησης και καταγράψτε τα περιστατικά.
3. Μιλήστε στον προϊστάμενο αν οι αρμοδιότητές σας στην εργασία είναι ασαφείς ή αν έχετε αρχίσει να αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε στα καθήκοντά σας. Ζητήστε κατάρτιση εάν πιστεύετε ότι τη χρειάζεστε.

Επίσης, η προσπάθεια για βελτίωση του τρόπου διαβίωσης δύναται να συμβάλλει στην αντιμετώπιση του άγχους. Λάβετε υπόψη σας τις ακόλουθες οδηγίες:

1. **Σχεδιάστε** έγκαιρα και σωστά την εργασία της ημέρας, της βδομάδας, του μήνα.
2. Το πρωί, αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας, λέγοντας του ότι επιλέγετε να πάτε στην εργασία σας και κάνετε μια γρήγορη **ανασκόπηση** του τί έχετε να κάνετε.

3. Μην αποχαιρετήσετε μηχανικά τους δικούς σας, αλλά κάντε το με σωματική επαφή ή μέσα από βλέμματα.
4. Συζητήστε με τους συνεργάτες σας τον προγραμματισμό και ακούστε τις προτάσεις τους για βελτιώσεις.
5. Παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείτε με το συνεργάτη σας. Αναρωτηθείτε εάν είναι ικανοποιημένος ή όχι. Σκεφτείτε τρόπους για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε τον τρόπο επικοινωνίας. Παρατηρήστε ποιοι είναι πιο φιλικοί και ποιοι πιο επιθετικοί μαζί σας. Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να τους πλησιάσετε πιο αποτελεσματικά.
6. Συζητήστε με τους συνεργάτες σας ο,τιδήποτε σας ενοχλεί. Η συζήτηση λύνει προβλήματα. Αν κάτι σας εξόργισε, καλό είναι να απομακρυνθείτε για όσο χρόνο χρειαστεί και να το συζητήσετε αργότερα ήρεμοι.
7. Στην εργασία σας, για λίγα λεπτά, παρατηρήστε κατά τη διάρκεια της ημέρας τις σωματικές σας αισθήσεις. Παρατηρείστε το πού νιώθετε πίεση και πάρτε βαθιές αναπνοές, σηκωθείτε και τεντωθείτε ή περπατήστε και διορθώστε τη στάση που κάθεστε.
8. Εάν περπατάτε στην εργασία σας μην το κάνετε βιαστικά παρά μόνο όταν πρέπει. Αντιθέτως, περπατάτε παρατηρώντας τον εαυτό σας.
9. Να σταματάτε την εργασία σας για ένα λεπτό κάθε μια ώρα και να παρατηρείτε για ένα λεπτό την αναπνοή σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να έρχεστε σε επαφή με τον εαυτό σας και θα σας ξεκουράσει.
10. Κατά το τέλος της εργασίας σας κάντε μία λίστα με το τι έχετε να κάνετε την επόμενη ημέρα, βάζοντας τις προτεραιότητές σας. Αποφύγετε τις αλλαγές του προγραμματισμού.
11. Μάθετε να χαλαρώνετε κάποιες στιγμές μέσα στην εργασία και κάθε μέρα μετά απ' αυτήν. Να θυμάστε ότι αν έχετε σήμερα χρόνο να αναπαυθείτε μετά τη δουλειά, αύριο θα είστε ξεκούραστοι και παραγωγικότεροι.
12. Βελτιώστε τη διατροφή σας, ασκηθείτε, περιορίστε ή κόψτε το κάπνισμα και μην καταναλώνετε μη ενδεδειγμένες ποσότητες αλκοόλ.
13. Η φυσική άσκηση και το διάβασμα ενός βιβλίου είναι τρόποι καθημερινής χαλάρωσης.
14. Μην ξεχνάτε ότι 7 ώρες ύπνου καθημερινά είναι απαραίτητες. Οι ώρες ύπνου πρέπει να είναι σταθερές.

## **Βασικές συμβουλές διαχείρισης άγχους**

- 1. Δεν χρειάζεται να είμαστε πάντα τέλειοι.** Η «τελειομανία» είναι ασθένεια (και όχι προτέρημα όπως νομίζουν πολλοί) και αντιμετωπίζεται ιατρικά. Δεν χρειάζεται κάθε ώρα της ημέρας να αποδίδουμε τα μέγιστα. Δεν μπορούμε να είμαστε συνεχώς σωστοί. Για τους υπολοίπους έχουμε κατακτήσει το δικαίωμα, κάποιες φορές, να κάνουμε ακόμη και λάθη. Το αποδέχονται και μας το συγχωρούν, καθώς το ίδιο κάνουμε και εμείς για εκείνους.
- 2. Μάθετε κάποιες στιγμές να λέτε όχι.** Έχετε το δικαίωμα να μη φορτωθείτε με επιπλέον εργασία, τη στιγμή που πραγματικά δεν μπορείτε να αντεπεξέλθετε σε αυτή. Είναι προτιμότερο να πείτε όχι δυσανεστώντας κάποιους προσωρινά, αλλά ταυτόχρονα εξηγώντας τους τον λόγο, παρά να πείτε ναι και να τους δυσανεστήσετε μόνιμα, εφόσον δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε.
- 3. Θυμηθείτε ότι το ποτήρι μπορεί να είναι μισοάδειο ή μισογεμάτο.** Ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τα γεγονότα μπορεί να είναι είτε αρνητικός είτε θετικός. Και αυτό εξαρτάται μόνο από εμάς. Εάν εμείς δούμε μόνο τα αρνητικά σημεία μιας υπάρχουσας κατάστασης τότε να είμαστε σίγουροι ότι εκείνη θα χειροτερέψει αμέσως. Εάν, όμως, εστιάσουμε στα θετικά της σημεία, ως εκ του θαύματος η ίδια κατάσταση θα βελτιωθεί από μόνη της. Να θυμάστε πάντα την παλιά κινεζική παροιμία όπου δύο φυλακισμένοι κοιτούσαν έξω από τα σίδερα του κελιού και ο ένας έβλεπε τη λάσπη, ενώ ο άλλος τα αστέρια!
- 4. Παρατηρήστε προσεκτικά τους ανθρώπους γύρω σας.** Ξεκινήστε παρατηρώντας τους αγχώδεις. Δείτε τις αντιδράσεις τους, καταγράψτε τις και στη συνέχεια προσπαθήστε να μην τους μοιάσετε σε καμία από αυτές. Συνεχίζοντας, παρατηρήστε τους θετικούς ανθρώπους. Προσπαθήστε να συναλλάσσεσθε μόνο μαζί τους. Επιδιώκετε την επαφή, αντλήστε από την ενέργειά τους, αποφεύγοντας παράλληλα, με κάθε κόστος σχέσεων, τη συναναστροφή με τους αγχώδεις.
- 5. Θυμηθείτε ότι τα περισσότερα πράγματα για τα οποία αγχωθήκατε στη ζωή δεν πραγματοποιήθηκαν ποτέ.** Ανατρέξτε στο παρελθόν σας. Θυμηθείτε την πίεση που ασκήσατε στον εαυτό σας, σκεφτόμενοι υποθετικές καταστάσεις οι οποίες τελικά δεν πραγματοποιήθηκαν ποτέ. Αναλογιστείτε τους φόβους και τους προβληματισμούς σας. Από εδώ και μπρος προσπαθήστε να αγχώνεστε μόνο για υπαρκτά γεγονότα.
- 6. Αναγνωρίστε τη διαφορά ανάμεσα στο έχω και το ζω.** Θυμηθείτε ότι από μόνη της η απόκτηση ολοένα και καλύτερων ή περισσότερων υλικών αγαθών δεν σας έδωσε παρά μόνο στιγμιαία χαρά. Συγκρίνετε αυτήν τη χαρά με τα συναισθήματα που νιώσατε χαϊδεύοντας ένα μικρό παιδί. Αναγνωρίστε και απολαύστε τι έχει πραγματικά σημασία.
- 7. Προσπαθήστε να δείτε τους δυο σιγουρότερους τρόπους για να νικήσετε.** Ο πρώτος είναι το να υποχωρείτε, αφήνοντας στους άλλους το συναίσθημα της υπεροχής. Με αυτόν

τον τρόπο θα μπορέσετε να συζητήσετε μαζί τους, βρίσκοντας ταυτόχρονα λύση σε ότι σας απασχολεί. Ο δεύτερος τρόπος είναι το να σταματάτε κάθε δραστηριότητα τη στιγμή που πλέον το μυαλό και το σώμα σας δεν έχουν τη δύναμη να αντεπεξέλθουν.

**8. Μάθετε να συγχωρείτε.** Λέγοντας στον εαυτό σας ότι συγχωρείτε όλους όσοι σας πίκραναν θα αισθανθείτε μια απίστευτη γαλήνη.

**9. Προγραμματίστε χρόνο στον οποίο θα επιτρέπετε στον εαυτό σας να ανησυχεί.** Αφιερώστε μόνο μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας, μια ώρα σταθερή, καθημερινά, στην οποία καταγράψτε τις ανησυχίες σας σε ένα φύλλο χαρτί. Με αυτόν τον τρόπο δεν επιτρέπετε στις αρνητικές σκέψεις να καταλαμβάνουν το μυαλό σας για διάστημα μεγαλύτερο της μιας ώρας καθημερινά και ταυτόχρονα τους προσδίδετε την πραγματική βαρύτητα που πρέπει να έχουν και όχι τη διογκωμένη βαρύτητα που δημιουργεί μόνο του το μυαλό.

## 10. Μορφές Βίας και Παρενόχλησης στην Εργασία

Οι επιχειρήσεις που απασχολούν πάνω από είκοσι (20) άτομα υποχρεούνται να υιοθετούν πολιτική για τη διαχείριση εσωτερικών καταγγελιών για περιστατικά βίας και παρενόχλησης, στην οποία περιγράφεται η διαδικασία υποδοχής και εξέτασης των καταγγελιών αυτών, κατά τρόπο που διασφαλίζει την προστασία του θύματος και τον σεβασμό στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Κάθε επιχείρηση ανεξαρτήτως αριθμού απασχολούμενου προσωπικού, καθώς και τα πρόσωπα που ασκούν το διευθυντικό δικαίωμα ή εκπροσωπούν την επιχείρηση υποχρεούνται:

- Να καλλιεργεί το σεβασμό, να υποστηρίζει την αξιοπρέπεια και να λαμβάνει όλα τα μέτρα προληπτικά και κατασταλτικά για την εξάλειψη των περιστατικών βίας και παρενόχλησης στο χώρο της εργασίας.
- Να μην παρεμποδίζει την παραλαβή, τη διερεύνηση και τη διαχείριση των καταγγελιών ή αναφορών.
- Να τηρεί και να εφαρμόζει την πολιτική βίας & παρενόχλησης στην περίπτωση που έχει συντάξει.
- Να ενεργεί άμεσα όταν της γνωστοποιείται τέτοιου είδους περιστατικό.
- Να ενθαρρύνει την αναφορά τέτοιου είδους περιστατικών.
- Να παρέχει στους εργαζομένους πληροφορίες σχετικές με τους πιθανούς κινδύνους βίας και παρενόχλησης στον εργασιακό χώρο και με τα σχετικά μέτρα πρόληψης και προστασίας, συμπεριλαμβανομένων των υποχρεώσεων και των δικαιωμάτων των εργαζομένων και του εργοδότη επί τέτοιων περιστατικών
- Να ενημερώνει τον θιγόμενο για τα δικαιώματά του και να τον κατευθύνει σχετικά με τις διαδικασίες της καταγγελίας στο αρμόδιο όργανο

- Να παρέχει συνδρομή και πρόσβαση σε κάθε αρμόδια δημόσια, διοικητική ή δικαστική αρχή, κατά την έρευνα τέτοιου είδους περιστατικού ή συμπεριφοράς, εφόσον τους ζητηθεί από αυτές
- Να αναρτά στον χώρο εργασίας και να καθιστά προσβάσιμη ενημέρωση για τις διαδικασίες που υφίστανται σε επίπεδο επιχείρησης για την καταγγελία και την αντιμετώπιση τέτοιων μορφών συμπεριφοράς, καθώς και τα στοιχεία επικοινωνίας για τις αρμόδιες, σύμφωνα με τις κείμενες διατάξεις, διοικητικές και δικαστικές αρχές

Τα προβλήματα συμπεριφοράς στο χώρο εργασίας αποτελούν πολύ σοβαρό ζήτημα με επιπτώσεις στην ψυχολογία του εργαζόμενου, στις ανθρώπινες σχέσεις και στην παραγωγικότητα. Τέτοιες συμπεριφορές μπορεί να είναι: Το **bullying**, το **mobbing**, η **σεξουαλική παρενόχληση** και η **επιθετική συμπεριφορά**.

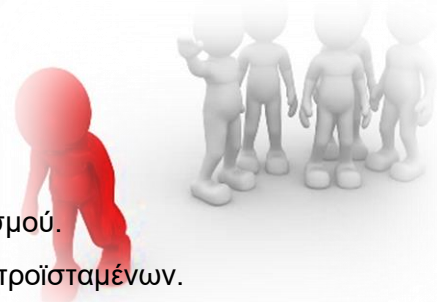
Ο ρόλος του ατόμου που έχει αρχηγική θέση σε ένα συγκεκριμένο σύνολο, που μπορεί να είναι ο προϊστάμενος ή ο διευθυντής, παίζει καθοριστικό ρόλο στη γένεση αλλά και στον έλεγχο καταστάσεων που προκύπτουν από την συμπεριφορά αυτή.

#### Οδηγίες για περιστατικά bullying (εκφοβισμός)

Άσεμνες συμπεριφορές, διάδοση απειλών, προσβλητική γλώσσα, υποτίμηση συναδέλφου, ταπεινωτικά σχόλια, θυματοποίηση, εκμετάλλευση, χλευασμός, σκόπιμος αποκλεισμός ενός ή περισσότερων ατόμων από δραστηριότητες που αφορούν στην εργασία και διάδοση κακόβουλων φημών, είναι μερικά παραδείγματα περιστατικών bullying που αποσκοπούν στον εκφοβισμό ενός ή περισσότερων ατόμων.

#### Διαχείριση

- Να **αναγνωρίζεται** το πρόβλημα.
- Να παρέχεται **ενημερωτικό υλικό** για τις συμπεριφορές εκφοβισμού.
- Να επιδιώκεται η **ευαισθητοποίηση** των εργαζομένων και των προϊσταμένων.
- Να διατίθεται **γραπτή πολιτική** από την εταιρεία για τις **μη αποδεκτές συμπεριφορές** και τις επιπτώσεις παραβίασης της.
- Να **επιβεβαιώνεται** ότι όλοι οι εργαζόμενοι έχουν κατανοήσει τη **σοβαρότητα** του προβλήματος.
- Να **διερευνάται** κάθε ύποπτο περιστατικό.
- Να καθίσταται ένα **έμπιστο άτομο** ως επόπτης ο οποίος θα **δρα** εγκαίρως σε **απροσάρμοστη συμπεριφορά**.
- Να επιδιώκονται **διαβουλεύσεις** με τους εργαζόμενους για πιθανά περιστατικά εκφοβισμού.
- Να παρέχεται **υποστήριξη** στους εργαζόμενους που έχουν υποστεί εκφοβισμό(ψυχολόγος).



- Να **ενημερώνονται** οι εργαζόμενοι σχετικά με την **στήριξη** που παρέχει η εταιρεία σε ανάλογα περιστατικά.
- Να αναπτύσσονται **σχέσεις σεβασμού** με το προσωπικό.
- Να προτείνονται **ομαδικές εργασίες**.
- Να **ενθαρρύνεται** η συμμετοχή των εργαζομένων στη **λήψη αποφάσεων**.
- Να **παρέχονται** στους εργαζόμενους οι **πόροι** που χρειάζονται ώστε να πραγματοποιήσουν τις εργασίες τους με αποτελεσματικότητα.
- Να **επανεξετάζεται** ο φόρτος εργασίας για ενδεχόμενη μείωση του **ωραρίου**.
- Να **παρέχεται υποστήριξη** και **εκπαίδευση** στους νέους εργαζόμενους της εταιρείας.

### Οδηγίες για περιστατικά mobbing (παρενόχληση)

Με τον όρο mobbing αναφερόμαστε στην ηθική παρενόχληση στο χώρο εργασίας, η οποία παίρνει τη μορφή ταπεινωτικής συμπεριφοράς, άνισης μεταχείρισης των εργαζόμενων, άσκησης ψυχολογικής βίας, ανάθεσης υπερβολικού όγκου εργασίας σε συνδυασμό με κακόβουλα σχόλια και εξώθησης σε σφάλματα.

#### Διαχείριση

- Να **αναγνωρίζεται** το πρόβλημα.
- Να **επιδιώκεται** η **επιμόρφωση** των ανώτερων στελεχών.
- Να **επιδιώκεται** η **ευαισθητοποίηση** και η **ενημέρωση** των εργαζόμενων.
- Να **επιδιώκεται** ο έγκαιρος εντοπισμός.
- Να διατίθεται **γραπτή πολιτική** από την εταιρεία για τις **μη αποδεκτές συμπεριφορές** και τις επιπτώσεις παραβίασης της.
- Να **επιδιώκεται** η **ευαισθητοποίηση** των εργαζόμενων σχετικά με την **στήριξη** που παρέχει η εταιρεία σε ανάλογα περιστατικά.
- Να **αναπτύσσονται** σχέσεις σεβασμού.
- Να **ενισχύεται** ο διάλογος.
- Να **καθίσταται** ένα έμπιστο άτομο ως **διαμεσολαβητής**, στο οποίο οι εργαζόμενοι θα μπορούν να απευθυνθούν σε πιθανή παρενόχληση.
- Να **παρέχεται** στους εργαζόμενους **ψυχολογική στήριξη**, αν χρειάζεται.
- Να προτείνονται **ομαδικές εργασίες**.
- Να **υποστηρίζεται** η συμμετοχή των εργαζομένων στη **λήψη αποφάσεων**.

### Οδηγίες για περιστατικά σεξουαλικής παρενόχλησης

Οποιαδήποτε μορφή ανεπιθύμητης λεκτικής, ψυχολογικής ή σωματικής συμπεριφοράς σεξουαλικής φύσης η οποία παραβιάζει την αξιοπρέπεια του ατόμου, αποτελεί **σεξουαλική παρενόχληση**. Η αποδοχή ή απόρριψη σεξουαλικών προτάσεων μπορεί να συνδεέται ως

αντάλλαγμα με συγκεκριμένες καταστάσεις απασχόλησης του εργαζόμενου όπως την πρόσληψη ή απόλυση του, την αύξηση του μισθού ή ακόμη και την αλλαγή ανεπιθύμητης βάρδιας.

#### Συνέπειες σεξουαλικής παρενόχλησης:

- Απόλυση ή παραίτηση από την εργασία.
- Μειωμένη παραγωγικότητα και αποδοτικότητα.
- Μειωμένη αυτοπεποίθηση.
- Εμφάνιση stress και κατάθλιψης.
- Προβλήματα στις σχέσεις με τους συναδέλφους.
- Αύξηση της απουσίας από την εργασία λόγω ασθενειών.
- Επιδείνωση της ποιότητας και της εικόνας της επιχείρησης.
- Νομικές συνέπειες για την επιχείρηση.

#### Οδηγίες για τους εργαζόμενους:

- Να **δίνεται** η **απαραίτητη σημασία** στα συναισθήματα που προκύπτουν από ενοχλητικές συμπεριφορές.
- Σε περίπτωση που κάποιος είναι **ενοχλητικός** συστηματικά τότε το περιβάλλον εργασίας μετατρέπεται σε ένα **εχθρικό** κι **επικίνδυνο περιβάλλον** για την υγεία σας.
- Να **επιδιώκεται** η **επικοινωνία** με το οικογενειακό περιβάλλον και να αποφεύγεται η απομόνωση ως αποτέλεσμα ντροπής.
- Αν ο παρενοχλών, παρά τις προσπάθειες **αποφυγής**, συνεχίσει την ίδια συμπεριφορά, να **ενημερώνεται** κάποιος συνάδελφος ο οποίος θα αργότερα μπορεί να παρέχει υποστήριξη.
- **Να επιδιώκεται** η ειλικρινή **επικοινωνία** με τον προϊστάμενο και αν χρειαστεί, να γίνεται καταγγελία.
- **Να επιδιώκεται** συνάντηση με τον **Συνήγορο του Πολίτη** μέσω της Επιθεώρησης Εργασίας.

#### Οδηγίες για περιστατικά επιθετικής συμπεριφοράς

Η **επιθετική συμπεριφορά** στον χώρο εργασίας ή η **επαγγελματική βία** μπορεί να είναι οποιοδήποτε συμβάν κατά το οποίο ένα άτομο κακοποιείται ή απειλείται κατά την διάρκεια της εργασίας. (Νόμος ΥΠ'ΑΡΙΘ. 3850, ΦΕΚ Α' 84/2.6.2010 «Κύρωση του Κώδικα νόμων για την Υγεία και την Ασφάλεια των Εργαζομένων ως προς όλες τις Πτυχές Εργασίας»).

Η βίαιη συμπεριφορά μπορεί να βλάψει τόσο το άτομο στο οποίο απευθύνεται όσο και οποιονδήποτε την παρακολουθεί. Παραδείγματα βίας μπορεί να είναι τα εξής: οποιαδήποτε μορφή άσεμνης συμπεριφοράς, ψυχολογική βία, σεξουαλική παρενόχληση, λεκτικές απειλές, σπρώξιμο, χτύπημα, πτώση, δάγκωμα, περιφρόνηση, φτύσιμο, ληστεία, χρήση όπλου.

#### Δράστες επιθετικής συμπεριφοράς

- Υφιστάμενοι
- Προϊστάμενοι ή διευθυντές
- Συνάδελφοι
- Τρίτα πρόσωπα (επισκέπτες / πελάτες)



#### Διαχείριση επιθετικής συμπεριφοράς από επισκέπτη:

- Να **επιδιώκεται η ευαισθητοποίηση** των υφιστάμενων και των προϊστάμενων για τη σοβαρότητα του θέματος.
- Να **σχεδιάζονται χώροι εργασίας** με τέτοιο τρόπο ώστε να περιορίζεται η πρόσβαση από τρίτους.
- Να **βελτιώνονται οι διαδικασίες εξυπηρέτησης** ώστε να **μειώνεται ο χρόνος αναμονής** των εξυπηρετούμενων.
- Να **παρέχονται οθόνες** για έλεγχο του χώρου εργασίας.
- Να **αποφεύγεται** η μοναχική εργασία.
- Να **διατίθεται** σύστημα συναγερμού για άμεση βοήθεια.
- Να **ενημερώνεται η αστυνομία** σε μία έκτακτη κατάσταση.
- Να **παρέχονται ψυχολογική και νομική υποστήριξη** στον πάσχοντα.
- Να **πραγματοποιείται περεταίρω διερεύνηση** ενός περιστατικού ώστε να αποτραπεί η επανάληψη παρόμοιου περιστατικού.

#### Διαχείριση επιθετικής συμπεριφοράς από συνάδελφο ή προϊστάμενο:

- Να **επιδιώκεται η ευαισθητοποίηση** των υφιστάμενων και των προϊστάμενων για τη σοβαρότητα του θέματος.
- Να **επιδιώκεται σωστός σχεδιασμός** εργασίας.
- Να **αποφεύγεται** ο φόρτος εργασίας.
- Να υπάρχει **ταξινόμηση ρόλων**.
- Να **αναπτύσσεται κουλτούρα σεβασμού** στους χώρους εργασίας.
- Να **επιδιώκεται η συμμετοχή** των προϊσταμένων στην επίλυση συγκρούσεων.
- Να **διατίθεται γραπτή πολιτική** που θα καθορίζει τις **μη αποδεκτές συμπεριφορές** και θα τονίζει την μηδενική ανοχή στα περιστατικά βίας.
- Να **αναπτύσσεται τυπική διαδικασία** για τα παράπονα και διατήρηση της ανωνυμίας.

- Να **παρέχονται οδηγίες** που περιέχουν πληροφόρηση για την έκταση του προβλήματος και τις επιπτώσεις στην υγεία και την ποιότητα ζωής.
- Να **παρέχεται ενημέρωση και εκπαίδευση** των εργαζομένων για την αναγνώριση της επιθετικής συμπεριφοράς.
- Να **ενημερώνονται** όλοι οι εργαζόμενοι για τις **πειθαρχικές κυρώσεις** σε περίπτωση παραβίασης της πολιτικής αυτής.
- Να **επιδιώκεται εποπτεία** από έμπιστο άτομο ο οποίος θα επικοινωνεί με τους εργαζόμενους και θα ακούει τα παράπονα τους.
- Να **ορίζεται ένας διαμεσολαβητής** ο οποίος θα δίνει την ευκαιρία στους συναδέλφους να συναντηθούν και να εκφράσουν τις διαφορές τους με στόχο την επίλυσή τους.
- Να **υποστηρίζεται** η συμμετοχή σε **ομάδες αυτοβοήθειας** με άτομα που υπήρξαν θύματα επιθετικής συμπεριφοράς.
- Να **πραγματοποιείται εκπαίδευση** των εργαζομένων για **ορθή χρήση του εξοπλισμού** που υπάρχει σε δυνητικά βίαιες καταστάσεις.
- Να **επιδιώκεται αλλαγή νοοτροπίας**, τα περιστατικά πρέπει να αποκαλύπτονται και όχι να γίνονται ανεκτά.

***Να θυμάστε ότι οποιασδήποτε μορφής επιθετικής συμπεριφοράς αποτελεί πληγή σε μία επιχείρηση.***

## 11. Χρήση φορητών πυροσβεστικών μέσων

Οι φωτιές έχουν κατηγοριοποιηθεί ανάλογα με τα φλεγόμενα υλικά:



Αντίστοιχα, οι φορητοί πυροσβεστήρες είναι Τύπου A, B, C ή D και σε διάφορες διαστάσεις (βάρη) π.χ. 1, 2, 5, 6, 12 Kg ή και παραπάνω.

Όλοι οι πυροσβεστήρες ανεξαρτήτως μάρκας και τύπου θα πρέπει να φέρουν την ένδειξη CE ανεξίτηλα (και όχι με αυτοκόλλητο) στο σώμα του πυροσβεστήρα.

Οι πυροσβεστήρες πρέπει να περνούν έλεγχο συντήρησης ανά έτος (εφόσον δεν έχουν χρησιμοποιηθεί) και κάθε 5 έτη να γίνεται υδραυλική δοκιμή. Σε συστηματική βάση (κάθε μήνα)

πρέπει να αναδεύεται το υλικό τους και να ελέγχεται η πληρότητα της φιάλης (πίεση στους πυροσβεστήρες σκόνης, βάρος στους CO<sub>2</sub>)

**Οι κατηγορίες φορητών πυροσβεστήρων είναι οι εξής:**

A. Διοξειδίου του άνθρακα



Το διοξείδιο του άνθρακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια σ' ένα ευρύ πεδίο καυσίμων υγρών και στερεών συμπεριλαμβανομένων και συσκευών υπό ηλεκτρική τάση.

Προφύλαξη πρέπει να ληφθεί, ώστε να αποφευχθεί η επαφή με στερεό CO<sub>2</sub> που ίσως δημιουργηθεί και με κάθε κρύο τμήμα του σωλήνα και της χοάνης εκροής για να μην επέλθει έγκαιρα από το ψύχος.

Το CO<sub>2</sub> δεν είναι δαπανηρό αλλά τα δοχεία αποθήκευσής του είναι σχετικά βαριά και ο θόρυβος του εκχυόμενου αερίου μπορεί να πανικοβάλλει μη εκπαιδευμένο προσωπικό.

Μόλις το αέριο διαχυθεί, επανάφλεξη είναι πιθανή. Η χρήση του CO<sub>2</sub> συστήνεται και σε αεριζόμενους χώρους Η/Υ και τηλεπικοινωνιών, ως καθαρού μέσου, να αποφεύγεται όμως η κατ' ευθείαν βολή επί ηλεκτρονικού υλικού υπό λειτουργία.

B. Ξηρής σκόνης



Η ξηρή σκόνη γενικής χρήσης (ABC) είναι ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό κατασβεστικό υλικό που κάνει ταχύτατη καταπολέμηση πυρκαγιάς σε καύσιμα υγρά και επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ανθρακούχα υλικά. Ιδανικοί για πυρκαγιές μετάλλων.

Το πρόβλημα του αναγκαίου καθαρισμού μετά την χρήση, δεν είναι σημαντικό, συγκρινόμενο με τις απώλειες και τις ζημιές εξαιτίας της πυρκαγιάς.

**Χρήση φορητών πυροσβεστήρων.**

Πριν χρησιμοποιήσετε τον πυροσβεστήρα:

1. Καλέστε την Πυροσβεστική Υπηρεσία (☎ 199)
2. Ελέγξτε αν μπορείτε να απομακρυνθείτε με ασφάλεια από το σημείο της φωτιάς
3. Σταθείτε σε απόσταση ασφαλείας από τις φλόγες (3-4 m) και πάντα από την υπήνεμη πλευρά (πίσω από τον καπνό).

Για την κατάσβεση:

1. Κρατήστε τον πυροσβεστήρα σε όρθια στάση και τραβήξτε τον πύρο ασφαλείας.



2. Τοποθετείστε πίσω από τη φωτιά σε απόσταση 1-3 μέτρων και στοχεύστε στη βάση αυτής.



3. Πιέστε τις λαβές και μετακινήστε τον σωλήνα εκτόξευσης του κατασβεστικού υλικού δεξιά - αριστερά μέχρι να σβήσετε τη φωτιά.



Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΚΚΕΝΩΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑ ΕΙΝΑΙ 7 -15 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

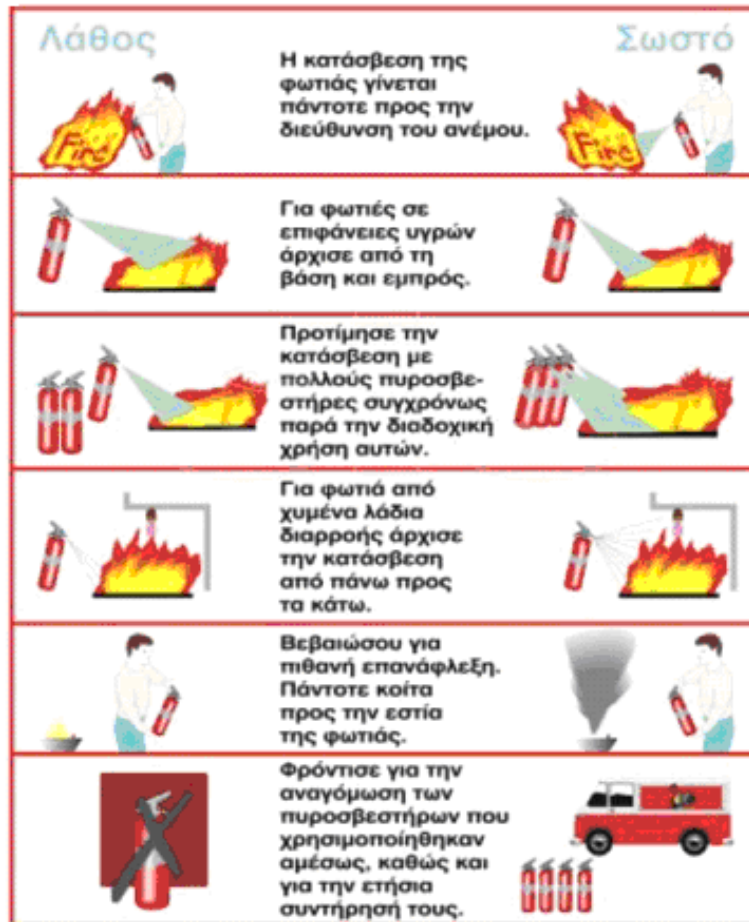
**Χρήση πυροσβεστήρα.**

Στο τέλος σιγουρευτείτε ότι:

- η φωτιά έχει σβήσει ολοσχερώς
- αερίσατε καλά τον χώρο

FIRE CLASS	WATER	DRY POWDER	FOAM	CO2	WET CHEMICAL	SPECIAL POWDER
Carbonaceous Materials 	✓	✓	✓	✗	✓	✗
Flammable Liquids 	✗	✓	✓	✓	✗	✗
Flammable Gases 	✗	✓	✗	✗	✗	✗
Flammable Metals 	✗	✗	✗	✗	✗	✓
Electrical Equipment 	✗	✓	✗	✓	✗	✗
Cooking Oils 	✗	✗	✗	✗	✓	✗

Είδος πυροσβεστήρα ανά κατηγορία Πυρκαγιάς



## 12. Διαδικασία έκτακτης ανάγκης

### 1. Γενικά

Στόχος των οδηγιών είναι να διασφαλιστεί, στο μέτρο του δυνατού, η ασφάλεια, η υγεία και η ευημερία του προσωπικού κατά τη διάρκεια έκτακτης ανάγκης.

Οι οδηγίες αυτές εφαρμόζονται συμπληρωματικά και δεν υποκαθιστούν το Σχέδιο Αντιμετώπισης Εκτάκτων Καταστάσεων (ΣΑΕΚ) που έχει εκπονηθεί. Αποτελούν το αναγκαίο βοήθημα ενημέρωσης και εκπαίδευσης των εργαζομένων για την αντιμετώπιση έκτακτης κατάστασης κατά τη διάρκεια της εργασίας τους.

Οι οδηγίες αυτές δύναται να τροποποιηθούν ή αντικατασταθούν κατά την κρίση του Συντονιστή του ΣΑΕΚ σε περίπτωση ανάγκης.

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση οποιασδήποτε κατάστασης έκτακτης ανάγκης θα πρέπει να εφαρμόζονται οι παρακάτω γενικοί κανόνες:

1. Διατηρώ την ψυχραιμία μου.
2. Δεν θέτω τον εαυτό μου σε κίνδυνο.

3. Ακολουθώ τις οδηγίες του Συντονιστή ΣΑΕΚ ή άλλο αρμόδιου ατόμου που έχει ορίσει ο Συντονιστής.
4. Για την ασφαλή εκκένωση των εγκαταστάσεων θα πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες που αναγράφονται στα **Πλάνα Διαφυγής**.

## 2. Ανταπόκριση σε περίπτωση πυρκαγιάς

Εάν αντιληφθείτε καπνό, φωτιά ή ασυνήθιστη θερμότητα:

1. Ενεργοποιήστε το πλησιέστερο κομβίο συναγερμού.
2. Ειδοποιήστε την Υποδοχή δίδοντας τα παρακάτω στοιχεία:
  - Το όνομά σας και τη θέση από την οποία καλείτε.
  - Εξηγήστε ξεκάθαρα και ήρεμα την κατάσταση.
  - Δώστε τη συγκεκριμένη θέση και τη σοβαρότητα της κατάστασης.

**Μην** προσπαθήσετε να καταπολεμήσετε τη φωτιά πριν την αναφέρετε.

Εάν είναι δυνατόν και δεν θέτε τον εαυτό σας σε κίνδυνο, προσπαθήστε να κατασβήσετε την πυρκαγιά ή να την περιορίσετε κλείνοντας, όχι κλειδώνοντας, όλες τις πόρτες στο χώρο της πυρκαγιάς.

Διαφορετικά εκκενώστε προς το πλησιέστερο σημείο συγκέντρωσης.

**Προσοχή**, απαγορεύεται η χρήση ανελκυστήρα.

Σε περίπτωση που ηχήσει Συναγερμός:

- Ασφαλίστε όλες τις πόρτες και τα παράθυρα στο τμήμα σας. Οι πόρτες πρέπει να είναι κλειστές αλλά όχι κλειδωμένες.
- Εγκαταλείψτε άμεσα και οδηγηθείτε εκτός του κτιρίου στα καθορισμένα σημεία συγκέντρωσης.
- Μη χρησιμοποιείται ανελκυστήρες.
- Οι προϊστάμενοι να ελέγξουν ότι όλοι στον χώρο ευθύνης τους έχουν εκκενώσει και να ειδοποιήσουν τον Υπεύθυνο Εκκένωσης.

## 3. Ανταπόκριση σε περίπτωση έκρηξης

Εάν προκληθεί έκρηξη χωρίς προειδοποίηση:

- Ξαπλώστε στο πάτωμα και καλυφθείτε εάν μπορείτε αμέσως κάτω από τραπέζια, γραφεία και άλλα αντικείμενα, τα οποία θα προστατεύουν από γυαλιά και συντρίμια.

- Μετά την υποχώρηση των αρχικών επιπτώσεων της έκρηξης:
  - Ενεργοποιήστε το πλησιέστερο κομβίο συναγερμού.
  - Εάν είναι ασφαλές, κλείστε την παροχή υγραερίου ή ηλεκτρικού ρεύματος.
  - Μείνετε μακριά από ψηλά αντικείμενα, συντρίμια ή χαλαρά καλώδια που κρέμονται από την οροφή.
  - Εάν είναι διαθέσιμα, χρησιμοποιήστε μαλακά αντικείμενα όπως μαξιλάρια, κουβέρτες ή ρούχα για να προστατευτείτε από πιθανά συντρίμια.
  - Ενημερώστε την υποδοχή. Δώστε το όνομά σας, τη θέση σας, τη φύση της έκτακτης ανάγκης, εάν υπάρχουν τραυματίες και περιγράψτε τυχόν ειδικούς κινδύνους, όπως διαρροή υγραερίου, διακοπή ρεύματος κτλ.
- Εάν είναι ασφαλές, εκκενώστε το κτίριο, προς το πλησιέστερο σημείο συγκέντρωσης. Εναλλακτικά μεταβείτε σε θέση που απέχει τουλάχιστον 200 μέτρα από την πληγείσα περιοχή.
- Μην επιστρέψετε στο κτίριο έως ότου σας το επιτρέψει ο Συντονιστής ΣΑΕΚ ή άλλο αρμόδιο άτομο.

#### 4. Ανταπόκριση σε περίπτωση σεισμού

Σε περίπτωση σεισμού λαμβάνονται υπόψη τα παρακάτω:

*Κατά τη διάρκεια των δονήσεων του σεισμού*

- Μην πανικοβάλλεστε.
- Καλυφθείτε κάτω από το πλησιέστερο σταθερό σημείο (τραπέζι, πάγκο εργασίας, πλαίσιο πόρτας).
- Μείνετε μακριά από τζάμια και γυάλινα παράθυρα.
- Μείνετε μακριά από πατάρια ή σκάλες.
- Μείνετε μακριά από ηλεκτρικά καλώδια.
- Μην προσπαθήσετε να διαφύγετε πηδώντας από μεγάλο ύψος.

*Μετά τις δονήσεις*

- Απομακρύνονται το γρηγορότερο σε ασφαλές και ανοικτό σημείο, χρησιμοποιώντας το **Πλάνο Διαφυγής**.

- Μη χρησιμοποιείται ανελκυστήρες.
- Μην τρέχετε προς την έξοδο.
- Να είστε προετοιμασμένοι για μετασεισμούς.
- Μην επιστρέψετε στο κτίριο έως ότου σας το επιτρέψει ο Συντονιστής ΣΑΕΚ ή άλλο αρμόδιο άτομο.

### 5. Ανταπόκριση σε περίπτωση πλημμύρας (βλάβη ή φυσικό φαινόμενο)

Εάν παρατηρήσετε διαρροή ή εισροή νερού στο χώρο εργασίας σας:

- Ειδοποιήστε τη υποδοχή.
- Εάν γνωρίζετε την πηγή της διαρροής και είστε βέβαιοι για την ικανότητά σας να τη σταματήσετε (απενεργοποίηση παροχής νερού κ.λπ.), κάντε το προσεκτικά.
- Εάν υπάρχουν ηλεκτρικές συσκευές ή πρίζες κοντά στη διαρροή, αποφύγετε την επαφή.
- Εάν υπάρχει πιθανός κίνδυνος, εκκενώστε άμεσα και μεταβείτε σε ασφαλές σημείο.
- Εάν μπορείτε ασφαλίστε ζωτικής σημασίας εξοπλισμό, αρχεία και επικίνδυνα υλικά μετακινώντας τα σε υψηλότερο, ασφαλέστερο επίπεδο.
- Εάν μπορείτε κλείστε όλα τα μη απαραίτητα ηλεκτρικά μηχανήματα.
- Αποφύγετε ή περιορίστε την επαφή με το νερό. Υπάρχει πιθανότητα να είναι μολυσμένο.
- Παρέχετε βοήθεια σε άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο, εάν είναι δυνατόν. Διαφορετικά, ενημερώστε άμεσα την υποδοχή για τη θέση τους και την κατάσταση τους.
- Μην επιστρέψετε στο κτίριο έως ότου σας το επιτρέψει ο Συντονιστής ΣΑΕΚ ή άλλο αρμόδιο άτομο.

### 6. Ανταπόκριση σε δυνατούς ανέμους – ανεμοστρόβιλους

*Εάν βρίσκεστε εντός κτηρίου:*

- Αναζητήστε καταφύγιο αμέσως, κατά προτίμηση σε υπόγειο, εάν υπάρχει. Εάν δεν υπάρχει υπόγειο, μεταβείτε στο ισόγειο ή στον χαμηλότερο όροφο του κτηρίου κατά μήκος εσωτερικών διαδρόμων ή μικρών δωματίων. Η περιοχή του κτηρίου που επιλέγεται για καταφύγιο πρέπει να βρίσκεται στην πλευρά μακριά από την προσέγγιση της καταιγίδας.
- Μείνετε μακριά από παράθυρα και πόρτες.
- Μετακινηθείτε σε εσωτερικό διάδρομο, μακριά από τα παράθυρα.

- Μείνετε μακριά από λόμπι, περάσματα, αίθρια και άλλους μεγάλους χώρους που περιβάλλονται από τζάμια, καθώς και από μεγάλους ανοιχτούς χώρους πάνω από τους οποίους εκτείνεται σκεπή.
- Πάρτε μαζί σας ένα κινητό τηλέφωνο, αν είναι εφικτό.
- Κουλουριαστείτε με την πλάτη στον τοίχο και προστατέψτε το κεφάλι σας από πιθανά συντρίμια με τα χέρια σας.
- Παραμείνετε σε προστατευμένο χώρο μέχρι τη λήξη της κατάστασης έκτακτης ανάγκης, η οποία θα ανακοινωθεί από τον υπεύθυνο της εγκατάστασης.

#### *Εάν βρίσκεστε εκτός κτηρίου:*

- Εάν μπορείτε, αναζητήστε καταφύγιο στο κοντινότερο κτίριο.
- Μείνετε μακριά από περάσματα, αίθρια και άλλους μεγάλους χώρους που περιβάλλονται από τζάμια, καθώς και από μεγάλους ανοιχτούς χώρους πάνω από τους οποίους εκτείνεται σκεπή (πχ πέργκολες).
- Αν δεν υπάρχει διαθέσιμο καταφύγιο, μπειτε σε ένα χαντάκι ή σε άλλη κοιλότητα στο έδαφος.
- Ξαπλώστε, καλύπτοντας το κεφάλι σας με τα χέρια σας.
- Μην προσπαθείτε ποτέ να ξεφύγετε από τον θυελλώδη άνεμο τρέχοντας.

## **7. Ανταπόκριση σε εγκλωβισμό στον ανελκυστήρα**

### *Εάν εγκλωβιστείτε εντός ανελκυστήρα*

- Μείνετε ήρεμοι.
- Ενεργοποιήστε το τηλέφωνο έκτακτης ανάγκης σηκώνοντας τον δέκτη ή ενεργοποιώντας το κουμπί κλήσης.
- Εάν δεν υπάρχει τηλέφωνο έκτακτης ανάγκης, πατήστε το κουμπί συναγερμού έκτακτης ανάγκης και ακούστε τον συναγερμό. Συνεχίστε να πατάτε το κουμπί κατά διαστήματα μέχρι να ανταποκριθεί κάποιος.
- Εάν έχετε κινητό τηλέφωνο, καλέστε την υποδοχή.
- ΜΗΝ επιχειρήσετε να ανοίξετε τις πόρτες του ανελκυστήρα ή να αφήσετε τη καμπίνα του ανελκυστήρα μέσω της καταπακτής οροφής - μπορεί να τραυματιστείτε σοβαρά.
- Προσπαθήστε να παραμείνετε υπομονετικοί και περιμένετε μέσα στο αυτοκίνητο του ανελκυστήρα για βοήθεια για να φτάσετε.

Εάν αντιληφθείται **εγκλωβισμένα άτομα** στον ανελκυστήρα.

- Διαβεβαιώστε τα άτομα ότι τους αντιληφθείκατε και θα καλέσετε βοήθεια.
- Καλέστε την υποδοχή και ενημερώστε τους για τη θέση του ανελκυστήρα.
- Συνεχίστε να διαβεβαιώνετε όσους βρίσκονται μέσα στον ότι η βοήθεια είναι καθοδόν.
- Εάν είναι δυνατόν, παραμείνετε παρόντες έως ότου οι ανταποκριτές έκτακτης ανάγκης φτάσουν στην τοποθεσία σας.

### 8. Ανταπόκριση σε περίπτωση έκτακτης ιατρικής ανάγκης

Εάν κάποιος αρρωστήσει ή απαιτεί ιατρική βοήθεια

- Επικοινωνήστε με την υποδοχή.
- Μην κλείσετε το τηλέφωνο μέχρι να σας δοθεί σχετική εντολή την υποδοχή ή άλλο αρμόδιο άτομο.
- Εάν είναι δυνατόν, δώστε τις ακόλουθες πληροφορίες:
  - Το όνομα σου.
  - Τη τοποθεσία σου.
  - Τη περιγραφή της έκτακτης ιατρικής ανάγκης.
  - Τη ταυτότητα του θύματος εάν είναι γνωστή και περιγραφή των συμπτωμάτων.
  - Εάν το τραυματισμένο άτομο έχει συνείδηση και είναι πρόθυμο, λάβετε πληροφορίες σχετικά με τυχόν αλλεργίες ή φάρμακα που παίρνει.
- Μην επιχειρήσετε να μετακινήσετε το άρρωστο ή τραυματισμένο άτομο, εκτός και αν απειλείται άμεσα η ζωή του, από κινδύνους στην περιοχή.
- Ελέγξτε την άμεση περιοχή για άμεσους κινδύνους και εάν είναι ασφαλές, εξαλείψτε τους.
- Μείνετε με τον τραυματία έως ότου φτάσει το προσωπικό έκτακτης ανάγκης.
- Συνεχίστε να μιλάτε στο θύμα με ήρεμη φωνή. Η παρουσία ενός άλλου είναι ένας παρηγορητικός παράγοντας για το θύμα.
- Προσέξτε να μην εκθέσετε τον εαυτό σας σε περιττούς κινδύνους όπως ηλεκτρισμό, επικίνδυνα υλικά ή σωματικά υγρά.

### 9. Δεκάλογος Εκκένωσης Κτηρίων

- 1) Ενεργείς αμέσως και δεν υποθέτεις ότι πρόκειται για φάρσα ή κάποια δοκιμή του συστήματος συναγερμού, εκτός κι αν προηγουμένως έχεις ειδοποιηθεί για αυτό.
- 2) Σβήνεις κάθε φλόγα ή εστία πυρκαγιάς στο χώρο που βρίσκεσαι (τσιγάρο, φλόγιστρο, κ.λπ.).
- 3) Εξέρχεσαι και ακολουθείς την όδευση διαφυγής που από πριν πρέπει να γνωρίζεις εκτός και αν υπάρχει άλλη οδηγία από εκείνη τη χρονική στιγμή.
- 4) Στην όδευση διαφυγής δεν τρέχεις, αλλά περπατάς σαν να βιάζεσαι να προλάβεις το λεωφορείο.
- 5) Αν δεν είσαι στο γραφείου σου, φεύγεις προς την όδευση διαφυγής και δεν επιστρέφεις για να πάρεις αγαπημένα σου αντικείμενα ή να ειδοποιήσεις κάποιο συγγενικό ή φιλικό σου πρόσωπο.
- 6) Κατά την έξοδο δεν φωνάζεις, δεν συνομιλείς έντονα, διατηρείς τη ψυχραιμία σου και προσπαθείς να δίνεις στον διπλανό σου την εντύπωση ότι αισθάνεσαι ασφαλής.
- 7) Δεν τρέχεις αντίθετα προς το πλήθος σε καμία περίπτωση, ακόμα και αν σε φωνάξει κάποιος ή ακούς το κινητό σου να χτυπά.
- 8) Κατά την έξοδο, στην όδευση διαφυγής προσπαθείς να διευκολύνεις τους διασώστες ή την ομάδα πυρασφάλειας, δίνοντάς τους προτεραιότητα.
- 9) Αν κάποιος που προηγείται από εσένα πέσει ή πάθει οτιδήποτε, να τον βοηθήσεις και όχι να τον υπερπηδήσεις, γιατί θα πέσεις εσύ ή επόμενος από εσένα.
- 10) Μόλις βγεις σε ασφαλή χώρο, δηλαδή εκεί που σε έχουν οδηγήσει, φρόντισε να δώσεις τα στοιχεία σου σε κάποιον υπεύθυνο.