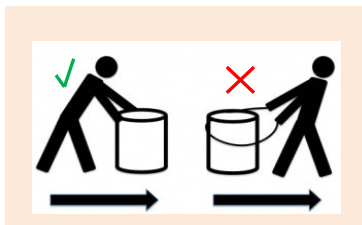


Η πρόληψη των μυοσκελετικών τραυματισμών και παθήσεων λόγω της εργασίας μπορεί να επιτευχθεί με την εφαρμογή εργονομικών λύσεων. Τέτοιες μπορεί να είναι, η μετατροπή μιας υφιστάμενης θέσης εργασίας, η εισαγωγή βοηθητικού εξοπλισμού ή η τεχνική βελτίωσή του, ο διαφορετικός τρόπος εκτέλεσης των εργασιών, καθώς τα οργανωτικά μέτρα.

Τα παρακάτω παραδείγματα αποτελούν ορισμένες μόνες από τις πολλές εργονομικές λύσεις οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν κατά την εργασία σε χώρους παραγωγής.

Οργανωτικά μέτρα

- Συνδυάζουμε τις βαριές και κοπιαστικές εργασίες με άλλες μικρότερης μυϊκής καταπόνησης.
- Οργανώνουμε τον τρόπο εκτέλεσης των εργασιών έτσι ώστε να αποφεύγονται οι άσκοπες ενέργειες και μετακινήσεις.
- Οργανώνουμε την εργασία μας έτσι ώστε βαριά φορτία να διακινούνται από δυο εργαζόμενους. Εναλλακτικά, προσπαθούμε να μοιράσουμε το φορτίο που πρέπει να μεταφέρουμε, ακόμα κι αν αυτό προϋποθέτει να κάνουμε περισσότερες διαδρομές.
- Μειώνουμε το χρόνο έκθεσης των εργαζομένων που καταπονούνται υπερβολικά, προγραμματίζοντας την αλλαγή τους με άλλους.
- Χρησιμοποιούμε στο μέγιστο δυνατό τα μέσα ανύψωσης που διαθέτουμε (ανυψωτικά παλετοφόρα, καρότσια, κλπ.).
- Συμμετέχουμε σε προγράμματα εκπαίδευσης και ενημέρωσης. Μαθαίνουμε πώς να χρησιμοποιούμε σωστά το σώμα μας κατά την εργασία.
- Εκτελούμε ασκήσεις μυϊκής προθέρμανσης λίγη ώρα πριν ξεκινήσουμε την εργασία μας.
- Αξιοποιούμε το βάρος του σώματός μας. Για παράδειγμα, είναι προτιμότερο να σπρώχνουμε ένα φορτίο, παρά να το τραβήξουμε.



Τεχνικές βελτιώσεις

- Αποφεύγουμε την παρατεταμένη ορθοστασία χρησιμοποιώντας κατάλληλα εργονομικά καθίσματα.
- Προμηθευόμαστε εργαλεία χειρός με εργονομικές προδιαγραφές.

- Παρεμβαίνουμε στις θέσεις εργασίας έτσι ώστε να βελτιώσουμε την πρόσβαση μας στα υλικά ή στον εξοπλισμό εργασίας.



Χρήση εσοχής για να πλησιάσουμε την επιφάνεια εργασίας



Χρήση πλατφόρμας για να αυξήσουμε το δάπεδο εργασίας

- Επιλέγουμε υλικά συσκευασίας τα οποία διαθέτουν καλά σχεδιασμένες λαβές ή χερούλια.



- Αντικαθιστούμε τα υλικά που χρησιμοποιούμε με ελαφρύτερα και με μικρότερο όγκο.
- Εισάγουμε στην παραγωγική διαδικασία μια μεταφορική ταινία για την μεταφορά των υλικών που διαχειριζόμαστε.
- Ελαχιστοποιούμε τις κινήσεις μας χρησιμοποιώντας κατάλληλα βοηθήματα.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με εργονομικές εφαρμογές στον χώρο εργασίας σας μπορείτε να απευθυνθείτε [εδώ](#).

(Πηγή εικόνων: Ergonomic Checkpoints, ILO Publications)