

Μειώστε την καταπόνηση

Πληροφορίες για τους εργοδότες και τους εργαζόμενους στον **τομέα των κατασκευών**

Αποφύγετε, μειώστε, αναδιοργανώστε



■ **Ανελκυστήρας** εγκατεστημένος στο πλάι οικοδομής, για τη μεταφορά οικοδομικών υλικών μεταξύ των ορόφων.



■ **Αρπάγη** (αριστερά) και **διάταξη δημιουργίας κενού αέρα** (δεξιά) προσαρτημένες σε ανυψωτικούς γερανούς για την ανύψωση βαρέων αντικειμένων.



■ Κατά την απομάκρυνση υλικών εκσκαφής, η χρήση **εκσκαφέα** κάνει την εργασία ασφαλέστερη και γρηγορότερη.



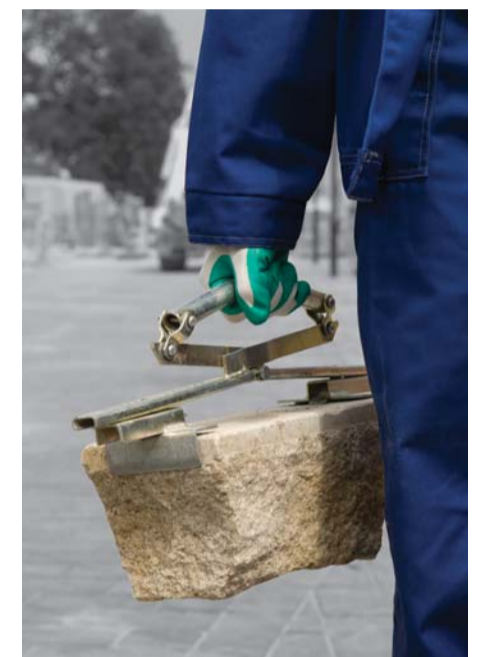
■ Κατά τη μεταφορά φορτίου μεγάλου όγκου ή σε μεγάλο ύψος, χρήσιμα είναι τα ανυψωτικά μηχανήματα **με ειδικές βάσεις για άγκιστρα**.



■ Η **χοάνη** είναι απαραίτητη για την ρίψη προϊόντων κατεδάφισης από ύψος, ενώ κατά την αποσυρματολόγηση μεγάλων στοιχείων η χρήση **ανελκυστήρων** ελαττώνει την καταπόνηση των εργαζομένων.



■ Παραδείγματα βοηθητικού εξοπλισμού (**αρπάγες σύσφιξης**) σε ομαδική και ατομική εργασία.



■ Κατά την πλακόστρωση ή την τοποθέτηση κυβόλιθων σε γονατιστή στάση, η χρήση **επιγονατιδίων** είναι απαραίτητη.



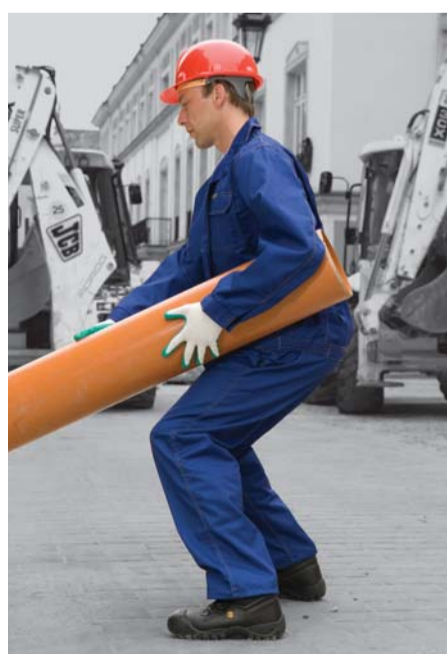
■ Για τη χειρωνακτική διακίνηση υαλοπινάκων μπορούν να χρησιμοποιούνται ειδικά εργαλεία, όπως οι **βεντούζες**.



■ Η ανάγκη να σκύβει ο εργαζόμενος προς σκάφες με κονίαμα τοποθετημένες στο έδαφος εξαλείφεται με τη χρήση μιας **επιφάνειας ρυθμιζόμενου ύψους**.



■ Αν η χειρωνακτική διακίνηση ενός φορτίου δεν μπορεί να αποφευχθεί, πρέπει να χρησιμοποιούνται **ορθές τεχνικές ανύψωσης και μεταφοράς**: τοποθέτηση των ποδιών εκατέρωθεν του αντικειμένου, ανύψωση με τη ράχη ίσια χρησιμοποιώντας τους μύες των μηρών, κράτημα του διακινούμενου φορτίου κοντά στον κορμό.



■ **Βαθμιαία** ανύψωση αντικειμένου με μεγάλο μήκος: με τη ράχη ίσια και χρησιμοποιώντας τους μύες των μηρών.



■ Χειρωνακτική διακίνηση φορτίου από **2 εργαζόμενους** παρόμοιας σωματικής διάπλασης και ηλικίας. Η χρήση προστατευτικών των ώμων (επωμίδων) είναι απαραίτητη στις περιπτώσεις που το διακινούμενο αντικείμενο ακουμπά στους ώμους τους.