

# Μειώστε την καταπόνηση

Πληροφορίες για τους εργοδότες και τους εργαζόμενους στον **τομέα του εμπορίου**

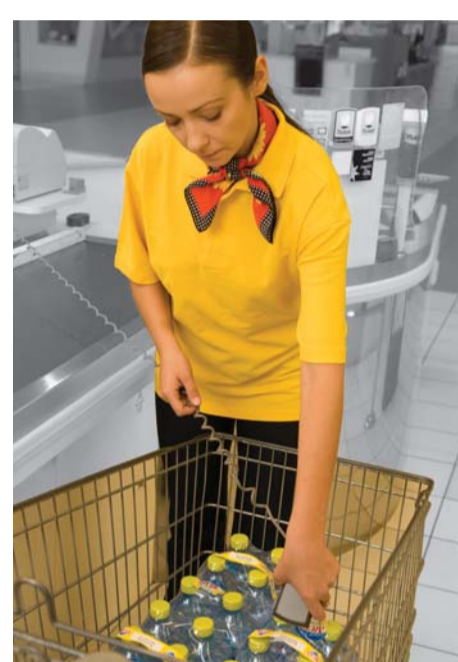
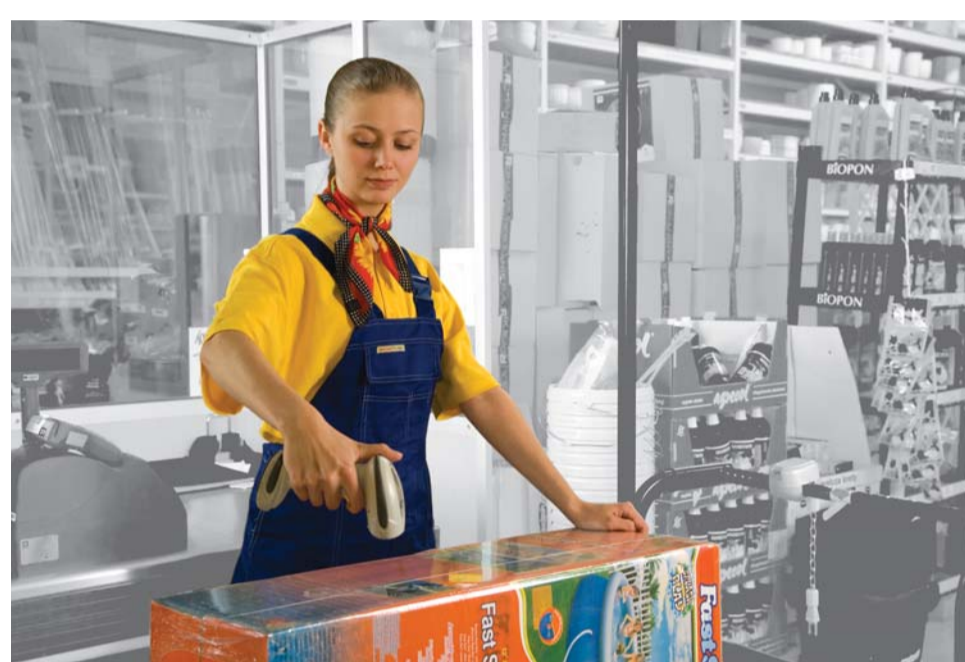
## Αποφύγετε, μειώστε, αναδιοργανώστε



■ Το **τραπέζι ρυθμιζόμενου ύψους** επιτρέπει στον εργαζόμενο να διακινεί προϊόντα στο επίπεδο που θέλει χωρίς να χρειάζεται να σκύβει.



■ Από το καλό στο καλύτερο. Αριστερά, χρήση **χειροκίνητου** καροτσιού από δύο εργαζόμενες. Δεξιά, χρήση **ηλεκτροκίνητου** καροτσιού που απαιτεί ελάχιστη προσπάθεια για τη διακίνηση του φορτίου.



■ Η χρήση **φορτιού αναγνώστη γραμμωτού κώδικα** εξαλείφει την ανάγκη στροφής και κάμψης του κορμού, όπως και την ανάγκη ανύψωσης προϊόντων.



■ Μεγάλα αντικείμενα, π. χ. ηλεκτρικά και ηλεκτρονικά είδη, πρέπει να διακινούνται με τη χρήση διατάξεων που να διευκολύνουν τη μεταφορά τους σε **σκάλες**.



■ Η ανύψωση φορτίων **πάνω από το ύψος των ώμων** πρέπει να αποφεύγεται με τη βοήθεια μηχανικών βοηθημάτων, όπως είναι οι τροχήλατες σκάλες ασφαλείας.



■ Η χρήση **βιομηχανικών ζυγών** επιτρέπει τον ακριβή υπολογισμό του αριθμού των τεμαχίων στις ομαδικές συσκευασίες. Οι εργαζόμενοι δεν χρειάζεται να αποσυσκευάσουν τα προϊόντα για να τα μετρήσουν. Αρκεί η εισαγωγή του βάρους μονάδας.



■ Η χρήση του **«τραπέζιου διακίνησης»**, που μπορεί να χρησιμεύσει και ως καρότσι, μειώνει το φορτίο που δέχεται το μυοσκελετικό σύστημα.



■ Τα **εμπορευματοκιβώτια με πλέγμα** εξαλείφουν την ανάγκη χειρωνακτικής τοποθέτησης των εμπορευμάτων στα ράφια.



■ Ορθή τεχνική ανύψωσης φορτίου από βαθύ κάθισμα: **η ράχη πρέπει να μένει σε όρθια στάση!**