



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΕΝΙΚΗ
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ
ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

ΠΡΑΞΗ: «ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ
ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
«ΠΕΑΚΙ» με Κωδικό ΟΠΣ 6017453 στο
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΗΠΕΙΡΟΣ 2021-2027»
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΚΩΔ. ΣΑ: ΕΠ0187
ΚΩΔ. ΠΡΑΞΗΣ ΣΑ: 2024ΕΠ01870049

ΦΑΚΕΛΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ (Φ.Α.Υ.)

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2026

¹ Να αναγράφεται ο κωδικός ταυτοποίησης της διατιθέμενης πίστωσης (πχ κωδικός ενάριθμος στο ΠΔΕ ή κωδικός πίστωσης του τακτικού π/υ. Στην περίπτωση συγχρηματοδοτούμενου έργου από την Ε.Ε. να αναγράφεται και ο τίτλος του Επιχειρησιακού Προγράμματος του ΕΣΠΑ ή άλλου κοινοτικού προγράμματος στο πλαίσιο του οποίου είναι ενταγμένο το δημοπρατούμενο έργο).

ΤΜΗΜΑ Α' ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΥΣ

Ο Φάκελος ασφαλείας και υγείας είναι υποχρεωτικός για τον Ανάδοχο και αποτελεί συγκεκριμενοποίηση για τις ιδιαίτερες συνθήκες του έργου και επιπλέον διεύρυνση ή/και προσδιορισμό των απαιτήσεων που θέτει η Ελληνική Νομοθεσία.

Το παρόν τεύχος προβλέπεται από το Π.Δ. 305/96 και αποτελεί ουσιώδες και αναπόσπαστο μέρος της Ε.Σ.Υ. και ως εκ τούτου αποτελεί συμβατικό τεύχος.

Η τήρηση των μέτρων ασφαλείας που περιγράφονται στο παρόν τεύχος από μέρους του Αναδόχου δεν μειώνει την ευθύνη του ούτε μεταθέτει ευθύνες ή συνυπευθυνότητα στην Υπηρεσία πέραν των προβλεπόμενων στην κειμένη νομοθεσία ευθυνών του Κυρίου του έργου.

Το σχέδιο ασφαλείας και υγείας αναφέρεται στην κατασκευή του έργου και ο φάκελος ασφαλείας και υγείας στις μεταγενέστερες εργασίες σε αυτό (συντήρηση, μετατροπή, καθαρισμός κλπ). Ρητά όμως επισημαίνεται ότι κατά την διάρκεια της κατασκευής και σε περίπτωση εργασίας μέσα ή πλησίον υφισταμένων δικτύων αποχέτευσης ο Ανάδοχος είναι υποχρεωμένος να εφαρμόσει τα οριζόμενα στον φάκελο ασφαλείας και υγείας του έργου με ευθύνη φροντίδα και δαπάνη του ακόμα και αν στις σχετικές διατάξεις του φακέλου ορίζεται ως υπεύθυνη η Υπηρεσία. Η Υπηρεσία αναλαμβάνει αυτές τις ευθύνες μετά την οριστική παραλαβή του έργου ή πριν από αυτήν οπότε εκτελεί επεμβάσεις με δική της ευθύνη και για δικούς της λογούς στο έργο.

1. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΦΑΚΕΛΛΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΕΡΓΟΥ

Ο Φάκελος ασφαλείας και υγείας του έργου περιλαμβάνει το μητρώο του έργου και οδηγίες και χρήσιμα στοιχεία σε θέματα ασφαλείας και υγείας τα οποία θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τις ενδεχόμενες μεταγενέστερες εργασίες σε όλη την διάρκεια ζωής του έργου (συντήρηση, μετατροπή, καθαρισμός κλπ).

Οι οδηγίες αυτές θα εφαρμόζονται και κατά την κατασκευή του έργου όταν εκτελούνται εργασίες σε υφιστάμενα δίκτυα.

2. ΜΗΤΡΩΟ ΕΡΓΟΥ

Κατά την φάση της μελέτης μητρώο έργου θεωρούνται τα σχέδια, οι Τεχνικές Προδιαγραφές, η Τεχνική Έκθεση - Τεχνική Περιγραφή, τα τεύχη υπολογισμών, τα γεωτεχνικά στοιχεία και κάθε τεχνικό στοιχείο ή οδηγία περιλαμβάνεται στα Τεύχη Δημοπράτησης.

Με την έναρξη και την πρόοδο της κατασκευής οι οποιοσδήποτε αλλαγές θα τροποποιούν και θα συμπληρώνουν αντίστοιχα τα στοιχεία του Μητρώου και θα ενσωματώνονται σε αυτό.

3. ΕΙΔΟΣ ΕΡΓΟΥ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΥ

Το έργο αφορά την «ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ – Π.Ε.Α.Κ.Ι.» μέσω της υλοποίησης παρεμβάσεων εξοικονόμησης ενέργειας και εγκατάστασης φωτοβολταϊκού σταθμού.

4. ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Το έργο περιλαμβάνει τις εξής ομάδες και φάσεις εργασιών:

- Περίφραξη εργοταξίου
- Σηματοδότηση εργοταξίου
- Καθαρισμός χώρων και επιφανειών
- Μεταφορές με αυτοκίνητο δια μέσου οδών καλής βατότητας
- Εγκατάσταση Φωτοβολταϊκού Σταθμού.
- Αντικατάσταση του συστήματος Θέρμανσης – Ψύξης στο Β' Ισόγειο του κτιρίου
- Αντικατάσταση / αναβάθμιση μηχανολογικού εξοπλισμού

- Ηλεκτρολογικά

5. ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Ο τόπος εκτέλεσης του έργου είναι οι κτιριακές εγκαταστάσεις του ΠΕΑΚΙ, στην Λεωφόρο 8^{ης} Μεραρχίας 24, στον Δήμο Ιωαννιτών, στα Ιωάννινα.

6. ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΑΣΗΣ

Ο αριθμός μελέτης του έργου είναι:

Ο αριθμός της σύμβασης του έργου είναι:

7. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Κύριος του έργου είναι το «ΠΑΝΗΠΕΙΡΩΤΙΚΟ ΕΘΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ – Π.Ε.Α.Κ.Ι.».

8. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΝΤΑΚΤΗ ΤΟΥ ΦΑΥ

Όνοματεπώνυμο: Χαράλαμπος Κουκλίδης, Διπλ. Μηχανολόγος Μηχανικός, Αρ. Μητρώου ΤΕΕ: 74435,
Έδρα: Οικισμός «Λήδα Μαρία», Τ.Κ. 57001, Θέρμη, ΑΦΜ: 047497812, ΔΟΥ: Ζ' Θεσσαλονίκης

9. ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

Θα πρέπει να δίδονται οδηγίες σχετικά με την ασφαλή εκτέλεση των εργασιών του έργου πριν από οποιαδήποτε εργασία με ιδιαίτερη έμφαση στα ζητήματα οδικής ασφάλειας, περιφραγής και σήμανσης του τμήματος επέμβασης πλησίον της οδού που πρόκειται να γίνουν οι παρεμβάσεις. Η εκπαίδευση επιπλέον πρέπει να περιλαμβάνει ενδεικτικά και όχι περιοριστικά :

- Καθήκοντα κατά την εργασία και τον χειρισμό μηχανημάτων και εργαλείων
- Μέτρα Ασφάλειας
- Χρήση των Μέσων Ατομικής Προστασίας Τήρηση Ατομικής Υγιεινής Εφαρμογή Πρώτων Βοηθειών

Ωστόσο, κατά την φάση της κατασκευής, δεν υφίστανται ιδιαίτερες ζώνες κινδύνου στο εργοτάξιο, δεδομένου ότι δεν χρησιμοποιούνται ικρίσματα και δεν υπάρχουν μεγάλα βάθη εκσκαφών. Δεν γίνεται χρήση εκρηκτικών υλών ούτε χημικών ουσιών. Επιπλέον δεν συναντώνται κατά την κατασκευή υπόγεια δίκτυα της ΔΕΗ ή άλλων δικτύων οργανισμών κοινής ωφελείας.

Ιδιαιτερότητες: Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στα σημεία όπου οι εργασίες γίνονται δίπλα σε απότομα πρανή καθώς και κατάντι υψηλών ορυγμάτων για την αποφυγή καταπλάκωσης από υποχώρηση του εδάφους.

10. ΟΔΗΓΙΕΣ & ΧΡΗΣΙΜΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οι κίνδυνοι κατά την εργασία στο έργο περιλαμβάνουν:

- Ατυχήματα
- Μόλυνση

Αυτοί οι κίνδυνοι μπορούν να αποφευχθούν με την υιοθέτηση ορισμένων κανόνων ασφάλειας και τη χρήση μέσων προστασίας. Θα πρέπει δηλαδή να υπάρχει ετοιμότητα για πιθανή άμεση επέμβαση.

11. ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Ανύψωση φορτίων - Χρησιμοποίηση ανυψωτήρα για την ανύψωση βαρειών αντικειμένων και αποφυγή βίαιων κινήσεων. Οι χειρισμοί και μεταφορά βαρειών αντικειμένων είναι αιτία των πιο συχνών ατυχημάτων.

Φάκελος Ασφάλειας και Υγείας

Πτώσεις - Προσοχή κατά την χρήση κατακόρυφης σκάλας. Τα φορητά εργαλεία να τοποθετούνται στην θέση τους μετά την χρήση. Να αποφεύγεται παρουσία γράσου και λαδιού στις σκάλες και στη βάση της καλάθου.

Οι πτώσεις αποτελούν την δεύτερη πιο συχνή αιτία ατυχημάτων μετά την ανύψωση

Τραυματισμοί - Κατά την εκτέλεση των εργασιών σκυροδετήσεων θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα εξής:

- 1) Εργασίες τοποθέτησης σκυροδέματος μετά προσοχής και ιδιαίτερα από ενδεχόμενα επικίνδυνα πρηνή.
- 2) Ιδιαίτερη προσοχή του χειριστή, όπου γίνεται η εργασία με μηχανήματα.

Τεχνικά μέτρα ασφάλειας - Ένα άτομο τουλάχιστον πρέπει να είναι σε αναμονή για να βοηθήσουν τον εργάτη σε περίπτωση ανάγκης. Βεβαίωση ότι όλοι έχουν οδηγίες πρώτων βοηθειών και ότι είναι διαθέσιμα τα νούμερα τηλεφώνων ορισμένων γιατρών , του νοσοκομείου, της πυροσβεστικής, ασθενοφόρου και της Αστυνομικής Αρχής.

12. ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΠΟ ΜΟΛΥΝΣΗ

- Πρώτες Βοήθειες

Να υπάρχει σε διάθεση εξοπλισμός Πρώτων Βοηθειών για την άμεση αντιμετώπιση μικρών τραυμάτων. Εάν πρόκειται για κάτι που δεν είναι σοβαρό , ο τραυματίας θα πρέπει να οδηγείται σε κάποιο γιατρό.

13. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΓΚΑΙΩΝ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

Η κατάσταση του οδοστρώματος θα πρέπει να ελέγχεται τουλάχιστον μια φορά το χρόνο. Αφήνεται στην κρίση του κυρίου του έργου το ενδεχόμενο συχνότερου ελέγχου.

Επισημαίνεται ότι ο Φ.Α.Υ., θα συμπληρωθεί από τον ανάδοχο του έργου, μετά το πέρας των εργασιών, με σχετικά στοιχεία για την λειτουργία του έργου (τρόπος εκτέλεσης εργασιών, πιθανοί κίνδυνοι χρησιμοποιούμενα υλικά, κλπ.).

ΤΜΗΜΑ Β' ΜΗΤΡΩΟ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

1. ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΕΡΓΟΥ

Αναλυτικά οι απαιτούμενες εργασίες ανά φάση κατασκευής είναι οι παρακάτω :

Φάση 1: Προετοιμασία εργοταξίου

- Περίφραξη εργοταξίου
- Σηματοδότηση εργοταξίου
- Καθαρισμός χώρων και επιφανειών

Φάση 2: Λοιπές εργασίες

- Μεταφορές με αυτοκίνητο δια μέσου οδών καλής βατότητας

Φάση 3: Εργασίες ηλεκτρομηχανολογικές

- Εγκατάσταση Φωτοβολταϊκού Σταθμού
- Αντικατάσταση του συστήματος Θέρμανσης – Ψύξης στο Β' Ισόγειο του κτιρίου
- Αντικατάσταση / Αναβάθμιση μηχανολογικού εξοπλισμού
- Ηλεκτρολογικά
- Αντικατάσταση λοιπού εξοπλισμού (πλυντήρια, στεγνωτήρια κ.λ.π.)

2. Περιγραφή εργασιών

2.1. Περίφραξη εργοταξίου

2.2. Σηματοδότηση εργοταξίου

2.3. Καθαρισμός χώρων και επιφανειών

2.4. Λοιπές Εργασίες

Στις λοιπές εργασίες περιλαμβάνονται οι μεταφορές με αυτοκίνητο δια μέσου οδών καλής βατότητας των διαφόρων υλικών από και προς το εργοτάξιο.

2.5. Εγκατάσταση Φωτοβολταϊκού Σταθμού

Τα panel του Φωτοβολταϊκού Σταθμού θα εγκατασταθούν επί εδάφους στο τεμάχιο υπ'αριθμ. 8 του αναδασμού τμήμα «Ανατολής», που βρίσκεται στην εκτός σχεδίου περιοχή της κτηματικής περιφέρειας Τοπικής Κοινότητας Ανατολής.

2.6. Αντικατάσταση του συστήματος Θέρμανσης – Ψύξης

Θα εγκατασταθεί μία (1) αντλία θερμότητας αέρα – νερού στον υπαίθριο χώρο έξω από το μηχανοστάσιο του Κολυμβητηρίου. Επίσης θα αντικατασταθεί ο ένας (1) εκ των υφιστάμενων λεβήτων με νέο, ο οποίος θα χρησιμοποιείται μόνο ως εφεδρικός.

2.7. Αντικατάσταση / Αναβάθμιση μηχανολογικού εξοπλισμού

Θα εγκατασταθεί μία (1) αντλία θερμότητας για την κάλυψη των θερμικών φορτίων της κολυμβητικής δεξαμενής και μία (1) αντλία θερμότητας για την κάλυψη των απαιτήσεων σε Ζεστό Νερό Χρήσης (ZNX). Επίσης θα εγκατασταθούν δοχεία αδρανείας, δοχεία διαστολής, δοχεία αποθήκευσης ZNX, πλακοειδείς εναλλάκτες

θερμότητας, κυκλοφορητές και θα τροποποιηθεί το υφιστάμενο υδραυλικό δίκτυο. Ακόμη θα εγκατασταθεί Σύστημα Ενεργειακής Διαχείρισης Κτιρίου (BEMS).

2.8. Ηλεκτρολογικά

Αφορά τη σύνδεση με το υφιστάμενο ηλεκτρικό δίκτυο του νέου εξοπλισμού που θα εγκατασταθεί στο κτίριο.

3. Παραδοχές της μελέτης

3.1. Υλικά

Σύμφωνα με τα οριζόμενα στην Τεχνική Περιγραφή, τα άρθρα του τιμολογίου, τις Τεχνικές Προδιαγραφές, τα σχέδια, την Ειδική Συγγραφή Υποχρεώσεων, τις οδηγίες της Υπηρεσίας και της Επίβλεψης και γενικά τους ισχύοντες κανονισμούς του Ελληνικού Κράτους κατά τον χρόνο εκτέλεσης του έργου, συμπεριλαμβανομένων και οιασδήποτε τροποποιήσεων, συμπληρώσεων ή διορθώσεων προηγούμενων διαταγμάτων, αποφάσεων ή οδηγιών.

3.2. Σχέδια του έργου και των εγκαταστάσεων

ΕΠΙΣΥΝΑΠΤΟΝΤΑΙ ΣΕ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ.

ΤΜΗΜΑ Γ' ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

1. Θέσεις δικτύων

1.1. Ύδρευσης – Αποχέτευσης & Άρδευσης

Δεν έχουμε παρεμβάσεις Ύδρευσης – Αποχέτευσης & Άρδευσης

1.2. Θέρμανσης

Όπως απεικονίζεται στα σχέδια.

1.3. Ισχυρών Ρευμάτων

Τα δίκτυα Ισχυρών Ρευμάτων του κτιρίου παρουσιάζονται στα κατασκευαστικά σχέδια που συνοδεύουν το έργο και οιαδήποτε εργασία συντήρησης η επισκευής τους θα πρέπει να γίνεται βάσει αυτών, ώστε αυτές να εκτελούνται:

- Άμεσα
- Με ασφάλεια
- Οικονομικά
- Χωρίς πιθανούς τραυματισμούς άλλων δικτύων

1.4. Λοιπά δίκτυα

Στον χώρο του έργου που έχουν εντοπισθεί ή με οποιοδήποτε τρόπο έχουν γίνει γνωστά και εκτιμάται ότι θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά ενδεχόμενες μεταγενέστερες εργασίες.

2. Θέσεις υλικών που υπό ορισμένες συνθήκες ενδέχεται να προκαλέσουν κίνδυνο

Δεν υπάρχουν τέτοια υλικά

3. Ιδιαιτερότητες στη στατική δομή, ευστάθεια και αντοχή της κατασκευής

Δεν υπάρχουν.

4. Αντοχή σε κινητό φορτίο

Σύμφωνα με τους κανονισμούς.

5. Οδοί διαφυγής και έξοδοι κινδύνου

Όπως προβλέπονται από τη μελέτη Πυροπροστασίας.

6. Περιοχές εκπομπής ιοντίζουσας ακτινοβολίας

Δεν υπάρχουν.

7. Χώροι με υπερπίεση ή υποπίεση

Δεν υπάρχουν.

8. Άλλες ζώνες κινδύνου

Δεν υπάρχουν.

9. Καθορισμός συστημάτων που πρέπει να βρίσκονται σε συνεχή λειτουργία

Δεν απαιτούνται

ΤΜΗΜΑ Δ' - ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1. Εργασίες σε δώματα

Θα εκτελεστούν με τα απαραίτητα ικριώματα και προφυλάξεις. Θα λαμβάνονται προληπτικά όλα τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας (προσωρινά στηθαία, θωράκια, ζώνες κτλ.).

2. Εργασίες στις εξωτερικές όψεις του έργου και στους φωταγωγούς

Θα εκτελεστούν με τα απαραίτητα ικριώματα και προφυλάξεις. Θα λαμβάνονται προληπτικά όλα τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας (προσωρινά στηθαία, θωράκια, ζώνες κτλ.).

3. Εργασίες σε μεγάλο ύψος στο εσωτερικό του έργου

Θα εκτελεστούν με τα απαραίτητα ικριώματα και προφυλάξεις. Θα λαμβάνονται προληπτικά όλα τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας (προσωρινά στηθαία, θωράκια, ζώνες κτλ.).

4. Εργασίες σε φρέατα, υπόγεια ή τάφρους, εργασίες γενικά σε θέσεις όπου υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας, πνιγμού και έκθεσης σε χημικούς, φυσικούς και βιολογικούς παράγοντες

Δεν υπάρχουν

5. Εργασίες σε περιβάλλον με κίνδυνο έκρηξης ή πυρκαγιάς

Δεν υπάρχουν.

ΤΜΗΜΑ Ε' ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΓΚΑΙΩΝ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΟΥ

Περιοδικός έλεγχος κάθε έτος θα πρέπει να γίνεται τόσο στο κτίριο όσο και στα στοιχεία του υπαίθριου χώρου. Η κατάλληλη αντιμετώπιση των ενδεχομένων προβλημάτων λόγω καιρικών καταπονήσεων, διάβρωσης, οξείδωσης, κακής χρησιμοποίησης ή κακόβουλων ενεργειών θα πρέπει να είναι άμεση.

Οι εγκαταστάσεις πρέπει να επιθεωρούνται και να συντηρούνται κατά τακτά διαστήματα ανάλογα και με τις οδηγίες του κατασκευαστή του εκάστοτε Η/Μ εξοπλισμού, ο οποίος θα εγκατασταθεί.

Οι βλάβες που τυχόν διαπιστώνονται σε εγκαταστάσεις πρέπει ν' αποκαθίστανται άμεσα από το συντηρητή ή άλλο ειδικευμένο συνεργείο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

ΟΔΗΓΙΑ 1. ΑΣΦΑΛΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

1.1 Οδηγίες για Ασφαλή Ανύψωση Φορτίων

Η ανύψωση φορτίων είναι μία ιδιαίτερα επικίνδυνη εργασία και από τις συχνότερες αιτίες πρόκλησης ατυχημάτων. Για αυτό, εφάρμοσε τις παρακάτω οδηγίες:

Έλεγξε εάν οι αρτάνες που χρησιμοποιείς (συρματόσχοινα, αλυσίδες, φασκίες ή σχοινιά) είναι σε καλή κατάσταση και ότι ο γάντζος διαθέτει ασφάλεια. Αν διαπιστώσεις φθορές ή κάποιο ελάττωμα ανάφερέ το αμέσως στον προϊστάμενο σου ώστε να αντικατασταθεί.

Γενικά να αποφεύγεις να χρησιμοποιείς αρτάνες από ινώδες σχοινί γιατί η αντοχή του ποικίλει σημαντικά, ανάλογα με το υλικό που είναι κατασκευασμένο.

Αν διαπιστώσεις ότι ο χειριστής του ανυψωτικού μηχανήματος δεν είναι κάτοχος αδείας, ή αντιληφθείς ότι ο χειριστής δεν βρίσκεται σε καλή φυσική κατάσταση λόγω κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών, χρήσης φαρμάκων ή κάποιου εμφανούς προβλήματος υγείας ανάφερέ το αμέσως στον προϊστάμενο σου.

Μην χρησιμοποιείς αυτοσχεδιασμούς κατά την πρόσδεση του φορτίου όπως συρματόσχοινα, σχοινιά ή αλυσίδες που έχουν δεθεί κόμπο για να κοντύνουν, αλλά κατάλληλα ναυτικά κλειδιά.

Εάν αναρτάς κάποιο φορτίο που αποτελείται από επί μέρους τμήματα φρόντισε να είναι δεμένα σωστά και ασφαλισμένα για να αποφεύγεις την πτώση τους από τυχαία κίνηση. Να ζητάς πάντα από τον προϊστάμενο σου να ελέγχει την ανάρτηση.

Να χρησιμοποιείς γάντια για την προστασία των χεριών σου από αιχμηρές γωνίες του φορτίου ή από θραυσμένα σύρματα του συρματόσχοινου.

Κατά την ανάρτηση φορτίου με σχοινιά ή φασκίες να φροντίζεις πριν την χρήση τους να μην είναι στριμμένα.

Η αρτάνη πρέπει να εφαρμόζεται στη βάση του αγκίστρου και όχι στη μύτη του, ώστε να αποφεύγεται η ακούσια μετατόπιση του φορτίου κατά την ανύψωση.

Τα φορτία πρέπει να ανυψώνονται πάντα κατακόρυφα.

Απαγορεύεται οποιαδήποτε επαφή με διακινούμενο φορτίο, πριν αυτό εδρασθεί και ακινητοποιηθεί με ασφάλεια στο χώρο μεταφοράς του. Να χρησιμοποιείς “αέρηδες” (2 σχοινιά) για την καθοδήγηση του φορτίου κατά την ανύψωση και την μετακίνησή του

Μη στέκεσαι κάτω από ανυψωμένο φορτίο και φρόντιζε πάντα να σε βλέπει ο χειριστής.

Αν ο χειριστής δεν έχει καλή ορατότητα σε κάποιο τμήμα της διαδρομής του φορτίου ή του προσωπικού εργασίας πρέπει να υπάρχει έμπειρος κουμανταδόρος για να τον καθοδηγήσει. Κανένας, εκτός από πρόσωπα που έχουν την κατάλληλη εμπειρία και εκπαίδευση δεν πρέπει να κάνει σήματα καθοδήγησης στους χειριστές ανυψωτικών μηχανημάτων.

Να αποφεύγεις να εργάζεσαι ή να κινείσαι μέσα στην ακτίνα δράσης του γερανού.

Οι εργασίες πρέπει να διακόπτονται εάν υπάρχουν αντίξοες συνθήκες, όπως δυνατός άνεμος, κακή ορατότητα, βροχή κ.λπ.

Απαγορεύεται αυστηρά στο προσωπικό να μετακινείται αναρτημένο σε συρματόσχοινα, άγκιστρα, κάδους, περόνες, μπούμες ή πάνω σε φορτία.

1.2 Οδηγίες για Ασφαλή Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων

Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων είναι από τις συχνότερες αιτίες πρόκλησης ατυχημάτων και βλάβης της υγείας. Για αυτό, εφάρμοσε τις παρακάτω οδηγίες:

Να χρησιμοποιείς φόρμα εργασίας χωρίς ελεύθερα άκρα που μπορεί να σκαλώσουν κάπου την ώρα της μεταφοράς

Να χρησιμοποιείς γάντια εργασίας και υποδήματα ασφαλείας με μεταλλική προστασία δακτύλων και αντιολισθητική σόλα

Αν υπάρχει κίνδυνος πρόσκρουσης ή πτώσης αντικειμένων να χρησιμοποιείς κράνος.

Όταν το φορτίο είναι βαρύ ζήτησε βοήθεια από δεύτερο άτομο. Η χειρωνακτική μεταφορά φορτίων κρύβει πολλούς κινδύνους

Κατά την ανύψωση φορτίων πρέπει να εφαρμόζεις τις ακόλουθες αρχές: η σπονδυλική στήλη πρέπει να βρίσκεται σε όρθια θέση τα πόδια να είναι λυγισμένα, ανοιχτά, το φορτίο να βρίσκεται ανάμεσά τους και το ένα πέλμα να εφάπτεται στο έδαφος να τοποθετείς το σώμα σου όσο πιο κοντά στο προς ανύψωση βάρος το σημείο λαβής πρέπει να κρατιέται σταθερά και με ασφάλεια πρέπει να αποφεύγονται οι περιστροφικές κινήσεις του κορμού του σώματος

Ιδιαίτερη σημασία κατά την ανύψωση φορτίων, έχει το ύψος ανύψωσης του φορτίου. Συγκεκριμένα συνιστάται:

- μεταφορά από το δάπεδο μέχρι του ύψους των γονάτων
- μεταφορά από το ύψος των γονάτων μέχρι του ύψους των αγκώνων
- μεταφορά από το ύψος των αγκώνων μέχρι το ύψος των ώμων.

Μεγαλύτερο ύψος ανύψωσης σημαίνει περισσότερο επίπονη προσπάθεια, άρα και πιο επικίνδυνη.

Κατά τη μεταφορά των φορτίων, πρέπει να εφαρμόζονται οι ακόλουθες αρχές:

- Οι διαδρομές πρέπει να ελέγχονται, πριν τη μεταφορά, για τυχόν ύπαρξη μικροπαγίδων και ο φωτισμός να είναι επαρκής.
- Αν ένα φορτίο μεταφέρεται από περισσότερα από ένα άτομα, πρέπει να συντονίζονται οι κινήσεις τους. Αν τα άτομα είναι περισσότερα από τρία, πρέπει να διατάσσονται καθ' ύψος. Το ψηλότερο από αυτά δεν πρέπει να βρίσκεται ποτέ στη μέση.
- Το φορτίο πρέπει να κρατιέται κάθετα ως προς το κέντρο βάρους του, με τέτοιο τρόπο ώστε να περιορίζονται οι προσπάθειες για να κρατηθεί σε ισορροπία.

Απαγορεύεται η ρίψη υλικών από ψηλά εκτός αν υπάρχει επιτηρητής που θα φροντίζει να αποκλειστεί ο επικίνδυνος χώρος, θα προσέχει να μην πλησιάσει κανείς και θα κανονίζει τότε θα αρχίζει ή ρίψη.

ΟΔΗΓΙΑ 2. ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΦΟΡΗΤΩΝ ΚΛΙΜΑΚΩΝ (ΤΥΠΟΥ-Λ)

Όταν απαιτείται εργασία σε ύψος, οι φορητές κλίμακες δεν πρέπει να θεωρούνται ως υποκατάστατο των σκαλωσιών, σε περιπτώσεις όπου: η εργασία απαιτεί δραστηριότητες μεγάλου χρονικού διαστήματος ή πολλών δραστηριοτήτων η εργασία απαιτεί χειρισμό ογκωδών ή βαριών αντικειμένων ο χειριστής εργάζεται μόνος του.

Κατά τη χρήση φορητών κλιμάκων τύπου-Λ, οι παρακάτω πρακτική ασφαλείας πρέπει να λαμβάνεται υπόψη:

- οι κλίμακες πρέπει να έχουν σήμανση CE από τον κατασκευαστή.
- οι κλίμακες πρέπει να βρίσκονται σε καλή κατάσταση και να ελέγχονται πριν τη χρήση.
- οι κλίμακες δεν πρέπει να δέχονται βάρος μεγαλύτερο από αυτό για το οποίο έχουν κατασκευαστεί ούτε να ξεπερνούν τις δυνατότητες που έχουν καθοριστεί από τον κατασκευαστή.
- οι κλίμακες πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για τον σκοπό για τον οποίο έχουν σχεδιαστεί.
- οι κλίμακες πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σε σταθερές και επίπεδες επιφάνειες εκτός εάν έχουν εξασφαλιστεί για την αποφυγή τυχαίας μετακίνησης. Ο χώρος γύρω από την κορυφή και την βάση της κλίμακας πρέπει να διατηρείται καθαρός.
- οι κλίμακες δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε ολισθηρές επιφάνειες εκτός εάν έχουν εξασφαλιστεί ώστε να αποφευχθεί τυχαία μετακίνηση.

Όταν οι κλίμακες τοποθετούνται σε χώρους που είναι διάδρομοι, πόρτες κ.λπ. ή σε σημεία όπου μπορεί να μετακινηθούν λόγω των εκτελούμενων εργασιών ή κυκλοφορίας, τότε ένα δεύτερο άτομο πρέπει να βρίσκεται κοντά στη σκάλα ώστε να αποφευχθεί τυχαία μετακίνηση. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μια οριοθέτηση είναι αρκετή ώστε να διατηρήσει την κυκλοφορία και τις εκτελούμενες εργασίες μακριά από την κλίμακα.

- οι μεταλλικές φορητές κλίμακες δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για εργασίες με ηλεκτρικό ρεύμα ή σε σημεία που μπορούν να έλθουν σε επαφή ηλεκτρικό ρεύμα.
- οι κλίμακες πρέπει πάντα να ανοίγουν πλήρως και να ενεργοποιείται ο μηχανισμός σταθεροποίησης.
- Οι χειριστές δεν πρέπει να ανεβαίνουν ψηλότερα από το δεύτερο σκαλοπάτι από την κορυφή.

Οι χειριστές δεν πρέπει να προσπαθούν να φτάσουν σε σημεία πιο μακριά από το μήκος του τεντωμένου χεριού τους εκατέρωθεν της κλίμακας. Εάν απαιτείται να φτάσουν πιο μακριά είναι προτιμότερο να μετακινήσουν την κλίμακα.

Τα εργαλεία χειρός και άλλα υλικά μπορεί να γίνουν επικίνδυνα εκτός εάν ακολουθηθούν ασφαλείς πρακτικές. Τοποθετώντας τα εργαλεία σε θήκη τα χέρια του χειριστή είναι ελεύθερα για να ανέβει στην κλίμακα.

Όταν ο χειριστής ανεβαίνει ή κατεβαίνει τη κλίμακα πρέπει έχει πρόσωπο προς τα σκαλοπάτια.

Σημείωση: Ο παραπάνω κατάλογος πιθανών επικίνδυνων καταστάσεων δεν ναι εξαντλητικός. Ειδικά μέτρα πρέπει να ληφθούν για ειδικές συνθήκες εργασίας.

ΟΔΗΓΙΑ 3. ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΥΣΩΝΑ.

Οι οδηγίες αυτές ενδιαφέρουν όλους τους εργαζόμενους που απασχολούνται σε υπαίθριες εργασίες.

Θερμική καταπόνηση εργαζομένου εμφανίζεται όταν το άμεσο περιβάλλον εργασίας του είναι πολύ θερμό και σε συνδυασμό με κοπιαστική ή μη εργασία μπορεί να επιφέρει σημαντική μείωση παραγωγικότητας ή μείωση

Φάκελος Ασφάλειας και Υγείας

της προσοχής που απαιτείται για την αποφυγή ατυχήματος ή αίσθηση δυσανεξίας ή ακόμη και βλάβη στην υγεία του εργαζομένου. Τέτοια κατάσταση μπορεί να υπάρξει σαν συνέπεια καύσωνος της καλοκαιρινής περιόδου.

Καύσωνας είναι το μετεωρολογικό φαινόμενο όπου η θερμοκρασία του αέρα που περιβάλλει το χώρο εργασίας είναι δυνατόν να προκαλέσει κατάσταση θερμικής καταπόνησης, και αναγγέλλεται από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία.

- Οι παράγοντες που καθορίζουν τη θερμική καταπόνηση είναι :
- Θερμοκρασία ξηρού θερμομέτρου
- Σχετική υγρασία
- Ταχύτητα αέρα
- Ακτινοβολία
- Βαρύτητα εργασίας
- Ενδυμασία
- Εγκλιματισμός εργαζομένου: είναι η φυσιολογική διαδικασία που επιτρέπει την προσαρμογή στο θερμό περιβάλλον μέσω της μείωσης του βασικού μεταβολισμού, της αύξησης της εφίδρωσης και της μείωσης απώλειας ηλεκτρολυτών (άλατα) με τον ιδρώτα. Ο εγκλιματισμός επιτυγχάνεται εντός 7-10 ημερών.
- Κατάσταση της υγείας του.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Οι μυϊκές συσπάσεις (κράμπες των θερμαστών). Παρατηρούνται σε άτομα που εργάζονται σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία. Προκαλείται από την έντονη απώλεια αλάτων και υγρών λόγω εφίδρωσης. Εμφανίζονται εντονότερα αν ο εργαζόμενος έχει πιει πολύ νερό χωρίς όμως να αναπληρώνει και τα άλατα. Η πάθηση δεν θεωρείται επικίνδυνη. Εμφανίζεται απότομα και έχει τα ακόλουθα συμπτώματα:

Έντονοι πόνοι και σπασμοί των κοιλιακών και σκελετικών μυών Το δέρμα είναι υγρό και ωχρο.

Θερμική εξάντληση (κατάρρευση από τη ζέστη). Παρατηρείται συχνότερα σε άτομα που δεν είναι συνηθισμένα να εργάζονται σε περιβάλλον θερμό και υγρό. Προκαλείται από την υπερβολική απώλεια νερού και άλατος από το σώμα. Συμπτώματα:

- Εξάντληση, ατονία, αδυναμία και ανησυχία του πάσχοντος
- Κεφαλαλγία, κούραση, ίλιγγος, ναυτία
- Όραση θολή
- Πρόσωπο ωχρο, δέρμα κρύο και κολλώδες, άφθονη εφίδρωση
- Αναπνοή γρήγορη και επιπόλαιη
- Σφυγμός γρήγορος και αδύνατος
- Θερμοκρασία φυσιολογική ή πέφτει
- Επώδυνοι μυϊκοί σπασμοί των κάτω άκρων και της κοιλιάς
- Η κατάσταση μπορεί να φθάσει μέχρι και λιποθυμία
- Η κατάσταση χειροτερεύει αν εμφανιστούν διάρροια και εμετοί.

Θερμοπληξία. Παρατηρείται σε άτομα που έχουν εκτεθεί σε περιβάλλον πολύ θερμό και υγρό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Προκαλείται από άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος λόγω αδυναμίας αποβολής θερμότητας όταν η εφίδρωση εμποδίζεται. Εμφανίζεται αιφνίδια με τα εξής συμπτώματα:

- Εξάντληση και ανησυχία του πάσχοντος
- Κεφαλαλγία, ίλιγγος και υπερβολική αίσθηση ζέστης
- Έντονη δίψα και ξηροστομία
- Δέρμα ζεστό, κόκκινο (έξαψη) και ξηρό
- Σε σοβαρές περιπτώσεις εμφανίζονται ερυθρά αιμοραγούντα στίγματα
- Σφυγμός ταχύς και έντονος
- Πίεση ελάχιστα ανεβασμένη
- Αναπνοή γρήγορη βαθιά και θορυβώδης
- Μυϊκές συσπάσεις, κράμπες, παροξυσμοί και εμετός
- Αιφνίδια απώλεια συνειδήσεως, που γρήγορα γίνεται βαθιά
- Κώμα, θάνατος.

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Η αντοχή στο θερμικό στρες είναι μειωμένη στους εργαζόμενους που παρουσιάζουν κάποιο από τα κατωτέρω προβλήματα υγείας:

- Καρδιοπάθειες
- Πνευμονοπάθειες (ορισμένες)
- Γενικά νοσήματα
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
- Διαταραχές ηπατικής λειτουργίας
- Δυσλειτουργία του θυρεοειδούς
- Μη ελεγχόμενη υπέρταση
- Αναιμία (συγγενείς αιμοσφαιρινοπάθειες)
- Ψυχικά νοσήματα υπό θεραπεία
- Νοσήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος
- Δερματοπάθειες μεγάλης έκτασης
- Παχυσαρκία (30% πάνω από το κανονικό βάρος).
- Λήψη ορισμένων φαρμάκων
- Γενικές καταστάσεις
- Γυναίκες σε περίοδο κύησης
- Εργαζόμενοι που δεν έχουν εγκλιματισθεί (π.χ. νέοι εργαζόμενοι, άτομα που επιστρέφουν από ασθένεια ή διακοπές).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

Ισορροπία υγρών και αλάτων

- Άφθονο δροσερό νερό, περισσότερο από όσο διψάς.
- Αν δεν έχεις εγκλιματισθεί και ιδρώνεις πολύ ρίχνε αλάτι στο νερό σου (με τη μύτη ενός κουταλιού σ' ένα μπουκάλι του λίτρου).
- Μη τρως λιπαρά και βαριά γεύματα και μη καταναλώνεις οινοπνευματώδη.
- Τρώγε φρούτα και λαχανικά.

Ενδυμασία

- Τα ρούχα σου να διευκολύνουν τον αερισμό του σώματος σου, να επιτρέπουν την εξάτμιση του ιδρώτα, να είναι ελαφρά, άνετα και πορώδη (βαμβακερά).
- Αν δουλεύεις στον ήλιο ή κοντά σε ακτινοβολούσες επιφάνειες, φρόντισε να μην αφήνεις ακάλυπτο το σώμα σου.
- Κάνε χρήση του συστήματος ψύξης αν αυτό διατίθεται.

Υπαίθριες εργασίες

- Μην εργάζεσαι μισόγυμνος στον ήλιο.
- Να προσπαθείς να εργάζεσαι περισσότερο στη σκιά.
- Φόρα πάντα καπέλο ή το κράνος στο κεφάλι. Σε προστατεύει και από ηλίαση.
- Να εργάζεσαι πιο παραγωγικά τις πρωινές ώρες.

Εγκλιματισμός

- Δώσε την ευκαιρία στον εαυτό σου να προσαρμοστεί στη ζέστη. Σε λίγες μέρες θα νοιώθεις καλύτερα.
- Πιθανώς να νοιώσεις κάποια δυσφορία αν επιστρέψεις από άδεια ή ακόμη και από Σαββατοκύριακο. Γι' αυτό πρόσεχε περισσότερο.

Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ :

Αν δεις κάποιον με συμπτώματα όπως: δυσφορία, εξάντληση, ίλιγγο, κράμπες κ.λπ. κάλεσε αμέσως σε ιατρική βοήθεια. Μέχρι να έλθει βοήθεια κάνε τα ακόλουθα :

- Ξάπλωσε τον άρρωστο σε σκιά και σε δροσερό μέρος. Βγάλε τα πολλά ρούχα.
- Ψύξε του το σώμα με δροσερό νερό ή βρεγμένα ρούχα.
- Φτιάξε αλατούχο δροσερό νερό (ένα κουταλάκι αλάτι σε κάθε ποτήρι νερό) και δίνε στον άρρωστο μισό ποτήρι κάθε τέταρτο της ώρας επί μία ώρα ή μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματα. Επιπλέον δίνε του άφθονο δροσερό νερό, γουλιά-γουλιά.
- Αν λιποθυμήσει βάλε τον σε ασφαλή θέση ανάνηψης (μπρούμυτα με το κεφάλι προς την πλευρά όπου το χέρι και το πόδι πρέπει να είναι αναδιπλωμένα).

Σχετική Εγκύκλιος 130329/95 "Αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων κατά το θέρος"

Σημείωση: Οι ανωτέρω οδηγίες είναι επιπλέον των οργανωτικών μέτρων (διαλείμματα ή/και παύση εργασίας) που ενδεχόμενα να πρέπει να ληφθούν από την Διεύθυνση του Εργοταξίου, ύστερα από σχετική υπόδειξη του Τεχνικού Ασφαλείας.

ΟΔΗΓΙΑ 4. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΠΙΣΣΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΗΣ

Τα άτομα που εργάζονται, ή που έχουν εργαστεί, με πίσσα μερικές φορές εμφανίζουν σπίλους (μοιάζουν με κρεατοελιές) στο πρόσωπό τους, το λαιμό, τα χέρια ή το όσχεο (ο θύλακας που περιέχει τους όρχεις). Μπορεί να εμφανίσετε σπίλους μετά από μερικούς μόνο μήνες εργασίας με πίσσα, αλλά συνήθως οι σπίλοι αναπτύσσονται μετά από κάποια χρόνια.

Υπάρχουν διάφορα είδη σπίλων προερχόμενα από έκθεση σε πίσσα, αλλά ένα από αυτά αποτελεί μια μορφή καρκίνου και δεν θα εξαφανιστεί χωρίς θεραπεία. Θεραπεύεται πάντως εύκολα με κατάλληλη αγωγή.

Εάν δουλεύοντας έρχεστε σε επαφή με πίσσα ή παράγωγά της και εμφανίσετε σπίλο ή μικρό ερεθισμό ο οποίος δεν επουλώνεται, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Εάν εμφανιστεί στο όσχεο υπάρχει σοβαρός κίνδυνος και οποιαδήποτε καθυστέρηση είναι επικίνδυνη.

Το όσχεο κινδυνεύει ιδιαίτερα. Εξετάστε το κάθε φορά που κάνετε μπάνιο. Εάν αισθανθείτε ένα τμήμα σκληρού δέρματος ή ένα μικρό εξόγκωμα, αυτό μπορεί να είναι ένας επικίνδυνος σπίλος. Επισκεφθείτε αμέσως στον γιατρό σας.

Αν δουλεύετε ή δουλεύατε με πίσσα προσέξτε για σπίλους. Μπορεί να δουλεύατε για χρόνια με πίσσα χωρίς να εμφανίσετε κάποιο σπίλο και να εμφανίσετε χρόνια μετά, αφού φύγετε από τη δουλειά σας, γι' αυτό ελέγξτε για σπίλους.

Γενικές προφυλάξεις

- Αποφύγετε επαφή της πίσσας με το δέρμα σας. Φορέστε προστατευτικά ρούχα.
- Χρησιμοποιήστε κάποια προστατευτική συσκευή, αν υπάρχει, π.χ. απαγωγέας σκόνης. Αλλάζετε τα εσώρουχά σας συχνά.
- Αλλάζετε τα ρούχα της εργασίας σας συχνά γιατί η πίσσα μπορεί και διεισδύει. Μην βάζετε βρώμικα πανάκια, εργαλεία ή άλλα αντικείμενα βρώμικα από πίσσα στις τσέπες του παντελονιού σας.
- Πλύνετε τα χέρια σας πριν πάτε στην τουαλέτα. Κάντε ένα μπάνιο μετά τη δουλειά σας. Ελέγξτε για σπίλους.

Υπογραφή

ΘΕΩΡΗΘΗΚΕ

Θεσσαλονίκη, Ιανουάριος 2026

ΣΥΝΤΑΧΘΗΚΕ

ΚΟΥΚΛΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
ΔΙΠΛ. ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ Α.Π.Θ.
ΜΕΛΟΣ Τ.Ε.Ε. • ΑΜ: 7 4 4 3 5
ΟΙΚΙΣΜΟΣ «ΑΓΓΑ ΜΑΡΙΑ» • 57001 • ΘΕΡΜΗ

Χαράλαμπος Κουκλίδης