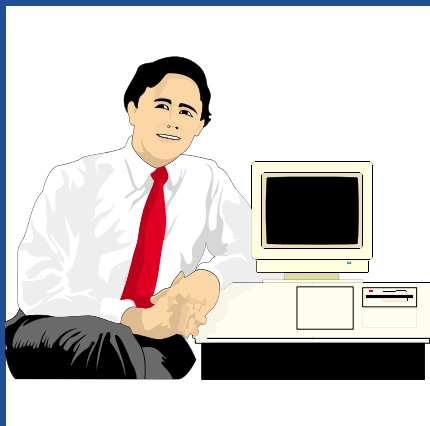


Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων
Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας
Διεύθυνση Συνθηκών Εργασίας



Ο Υπολογιστής στη δουλειά σας



ΑΘΗΝΑ 2001

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο Υπολογιστής στη δουλειά σας



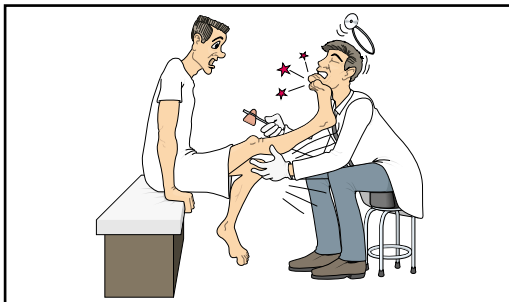
**Με την οικονομική ενίσχυση του
"Λογαριασμού για την Απασχόληση και την Επαγγελματική
Κατάρτιση (Λ.Α.Ε.Κ.)" του ΟΑΕΔ**

ΑΘΗΝΑ 2001

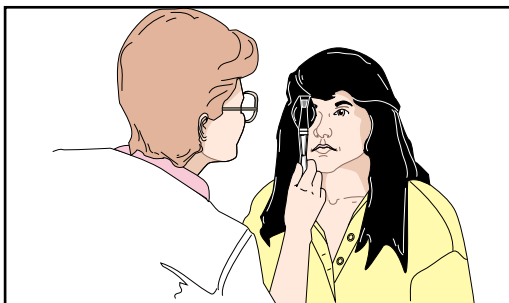
Επανεκδοση στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας 2001

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ - ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΠΩΛΗΣΗ

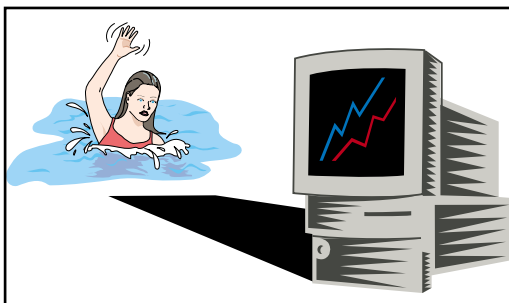
- Εργάζεστε με Ηλεκτρονικό Υπολογιστή και αισθάνεσθε κόπωση ή νευρική κατάσταση μετά από λίγες ώρες δουλειάς ;



- Μήπως υποφέρετε συχνά από πονοκέφαλο και έχετε ερεθισμένα, «κόκκινα» μάτια ;



- Μήπως σας πνίγει συχνά ο φόρτος εργασίας ;

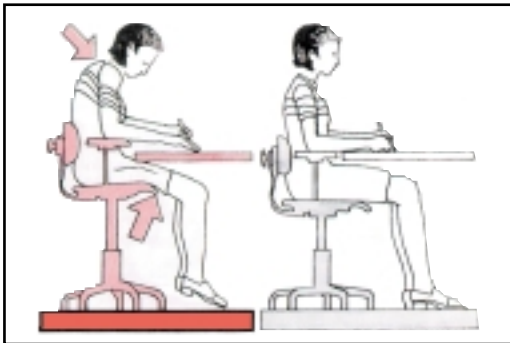
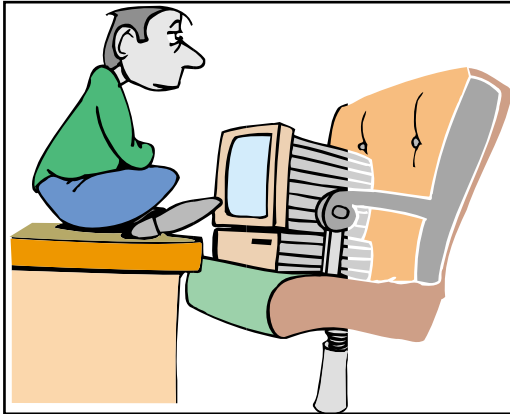


Τότε πρέπει να ληφθούν μέτρα για τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας σας !
Για αρχή διαβάστε αυτό το φυλλάδιο.



Προβλήματα που σχετίζονται με τη χρήση Ηλεκτρονικού Υπολογιστή (Η/Υ)

- Λανθασμένη διαμόρφωση της θέσης εργασίας ή
- Λανθασμένη τοποθέτηση του εξοπλισμού
οδηγούν σε μη φυσιολογική στάση του σώματος που προκαλεί ενοχλήσεις στο μυοσκελετικό σύστημα και στα μάτια
- έπιπλα ακατάλληλα για εργασία σε οθόνες (τραπέζι-κάθισμα) επιφέρουν κόπωση και βλάβες στο μυοσκελετικό σύστημα
- Τα γυαλιά του χρήστη έχουν κατασκευαστεί για αποστάσεις 30 - 40 cm αλλά όταν η οθόνη βρίσκεται στα 60 - 70 cm δεν επαρκούν. Εργονομικά προβλήματα είναι οι συνέπειες

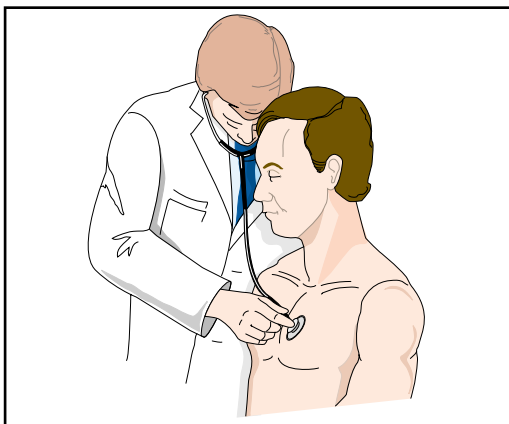
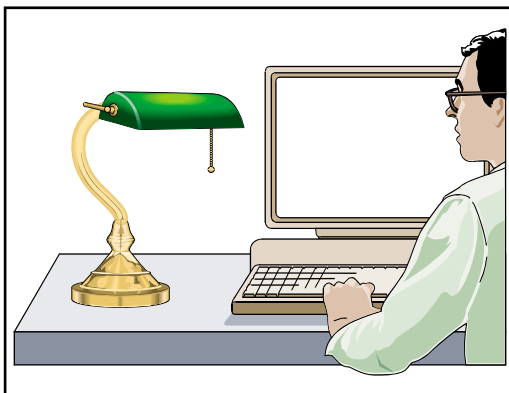
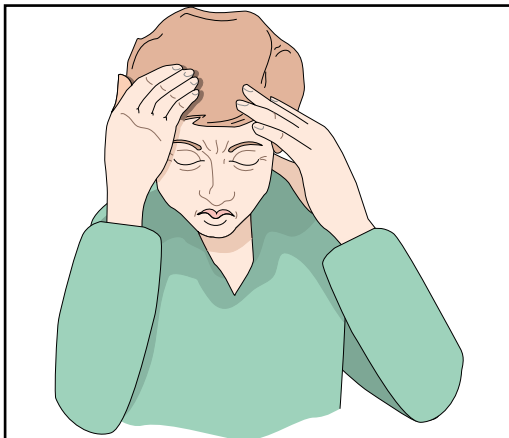


- Η παρατεταμένη χρήση του Η/Υ, χωρίς διαλείμματα ή αλλαγές δραστηριότητας μπορεί να έχει δυσάρεστα αποτελέσματα :

- ↗ απομόνωση
 - ↗ φοβίες
 - ↗ πνευματική
 - ↗ ψυχική
 - ↗ σωματική
- ▶ κόπωση

- Λάθος φωτισμός (επιτραπέζιος, πίσω ή μπρος από την οθόνη) ή
- ελλιπής σκίαση του χώρου που εκτίθεται σε άμεσο ηλιακό φως

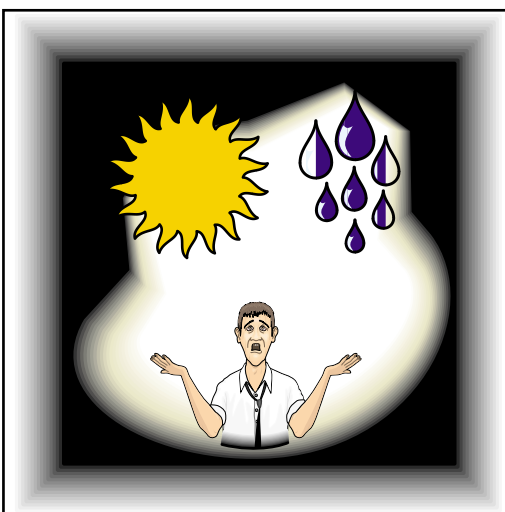
δυσκολεύουν την προσαρμογή του ματιού στην σκοτεινότερη οθόνη και προκαλούνται βλάβες στο οπτικό αλλά και στο μυοσκελετικό σύστημα μιά και ασυνείδητα αναζητούνται θέσεις που δεν κουράζουν τα μάτια



- Ο θόρυβος από τον εξοπλισμό και το περιβάλλον δυσκολεύει τη συγκέντρωση και δυσχεραίνει τη νοητική εργασία και επικοινωνία



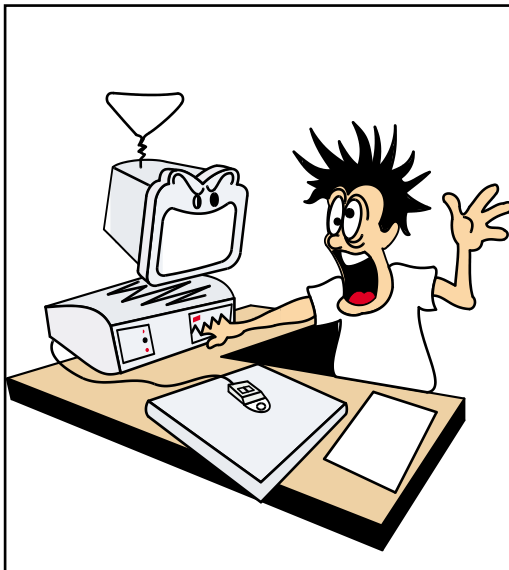
- Δυσμενής συνδυασμός θερμοκρασίας - υγρασίας στο χώρο εργασίας προκαλεί δυσφορία, κόπωση και ψυχολογικές διαταραχές



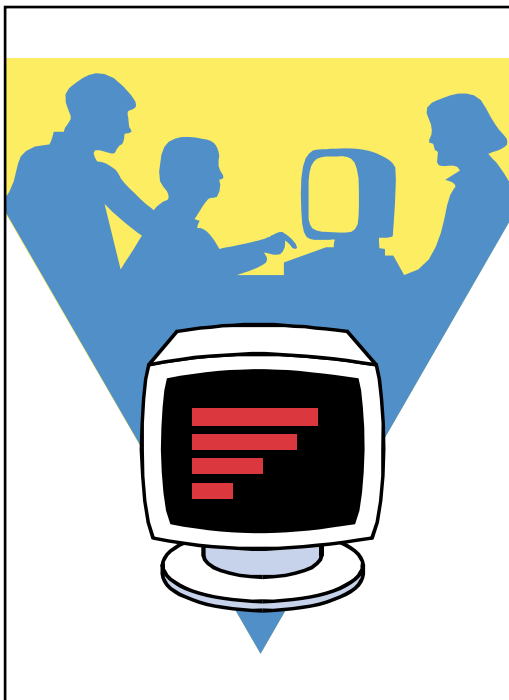
- Ακατάλληλο λογισμικό ή κακή εργονομία οδηγεί σε εργασιακό στρες και ψυχολογικά προβλήματα, λόγω αδυναμίας χειρισμού και άσκοπης συσσώρευσης επιμέρους εργασιών.



Στό ίδιο αποτέλεσμα δηλαδή το εργασιακό στρες οδηγούν η πίεση χρόνου και ρυθμού εργασίας, ο φόβος εργοδοτικού ελέγχου, η έντονη προσήλωση και η μονοτονία της εργασίας.



Τι μπορεί λοιπόν να κάνει ο εργοδότης, ο εργαζόμενος, ο τεχνικός ασφάλειας, ο γιατρός εργασίας; **Πολλά !** Για αρχή όμως ας ενημερωθούν για την νομοθεσία που ισχύει στη χώρα μας για τη χρήση οθονών οπτικής απεικόνισης.



Η ισχύουσα νομοθεσία για εργασία με οθόνες οπτικής απεικόνισης

Την 29 Μαΐου 1990 το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης εξέδωσε την πρώτη Ευρωπαϊκή Οδηγία σχετικά με τις ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας κατά την εργασία σε εξοπλισμό με οθόνη οπτικής απεικόνισης. Η Οδηγία αυτή είναι η 90/270/ΕΟΚ και η εναρμόνιση της νομοθεσίας της χώρας μας προς τις διατάξεις της έγινε με το π.δ 398/94 . Το διάταγμα αυτό περιέχει ρυθμίσεις που ισχύουν για όλους τους εργαζόμενους (πλην του ένστολου προσωπικού των ενόπλων δυνάμεων και του οικιακού υπηρετικού προσωπικού)

Το π.δ 398/94 δεν εφαρμόζεται στις εξής περιπτώσεις:

- ✍ στις θέσεις οδήγησης οχημάτων ή μηχανημάτων
- ✍ στα συστήματα πληροφορικής που είναι πάνω σε μεταφορικά μέσα
- ✍ στα συστήματα πληροφορικής που προορίζονται κατά προτεραιότητα για χρήση από το κοινό
- ✍ στα "φορητά" συστήματα εφόσον δεν χρησιμοποιούνται επι μακρόν σε θέση εργασίας
- ✍ στις αριθμομηχανές, στις ταμειακές μηχανές, στις γραφομηχανές κλασικού τύπου

**Ποιες είναι οι κύριες
υποχρεώσεις του
εργοδότη**

- 🏠 γραπτή εκτίμηση κινδύνων
- 🏠 λήψη κατάλληλων μέτρων για την αντιμετώπιση των κινδύνων
- 🏠 ενημέρωση και εκπαίδευση των εργαζομένων για τη χρήση των οθονών
- 🏠 οργάνωση της καθημερινής εργασίας έτσι ώστε να διακόπτεται η καθημερινή εργασία με οθόνες, με διαλείμματα ή αλλαγές δραστηριότητας
- 🏠 εξασφάλιση της διαβούλευσης και συμμετοχής των εργαζομένων
- 🏠 εξασφάλιση του ότι οι εργαζόμενοι υπόκεινται σε ιατρικές εξετάσεις
- 🏠 παροχή ειδικών γυαλιών εφόσον προκύπτει η ανάγκη αυτή από ιατρικές εξετάσεις και εφόσον τα συνήθη γυαλιά δεν είναι κατάλληλα ή αποτελεσματικά για την συγκεκριμένη εργασία
- 🏠 μέριμνα για ιδιαίτερα ευαίσθητες σε κινδύνους ομάδες εργαζομένων, εγκύους κλπ

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

οθόνη

- * ευκρινείς χαρακτήρες
- * σταθερή εικόνα
- * ρύθμιση φωτεινότητας και αντίθεση λαμπρότητας
- * αποφυγή ανακλάσεων με τον ποιό πρόσφορο και κατάλληλο τρόπο

πληκτρολόγιο

- * ρυθμιζόμενη κλίση
- * ανεξάρτητο απο την οθόνη
- * ελεύθερος χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο για στήριξη των χεριών του χρήστη
- * θαμπή επιφάνεια για αποφυγή ανακλάσεων
- * ευκρινή σύμβολα πλήκτρων

επιφάνεια εργασίας

- * χαμηλή ανακλαστικότητα
- * κατάλληλο ύψος
- * επαρκείς διαστάσεις
- * επαρκής ελεύθερος χώρος για τα χέρια του χρήστη

κάθισμα εργασίας

- * ευστάθεια
- * ρυθμιζόμενη πλάτη
- * υποπόδιο
- * άνεση και ελευθερία κίνησης του χρήστη

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ο χώρος

να επιτρέπει να κινείται άνετα ο εργαζόμενος

ο φωτισμός

- ο γενικός και τοπικός φωτισμός πρέπει να είναι κατάλληλος για το είδος της εργασίας και για τις οπτικές ανάγκες του χρήστη
- όχι ανακλάσεις και θάμβωση ρυθμιζόμενη κάλυψη των παραθύρων

ο θόρυβος

ο θόρυβος απο τον εξοπλισμό δεν πρέπει να περισπά την προσοχή του χρήστη

θερμότητα -υγρασία

η ικανοποιητική ρύθμιση των 2 παραγόντων διευκολύνει την άνεση άρα και την παραγωγικότητα του εργαζόμενου

ακτινοβολίες -ηλεκτροστατικό πεδίο

πρέπει να περιορίζονται, όπου υπάρχουν για την αποφυγή δυσμενών επιδράσεων στον χρήστη

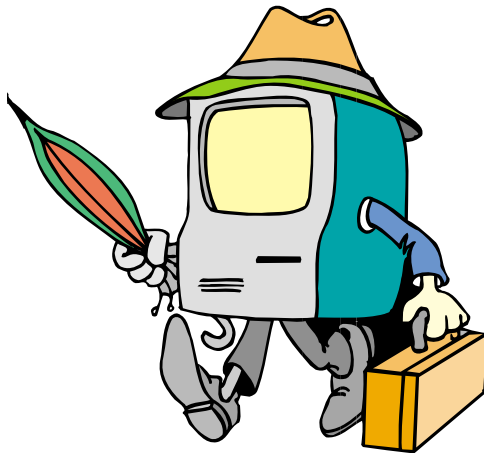
Υποχρεωτικές
ελάχιστες
προδιαγραφές για
συστήματα με
οθόνες (άρθρο11
παράρτημα Ι)

Διασύνδεση Η/Υ και ανθρώπου

- * εύχρηστο λογισμικό
- * όχι συστήματα ελέγχου της παραγόμενης εργασίας εν αγνοία του εργαζόμενου
- * το λογισμικό πρέπει να προφυλάσσει τους χρήστες απο τις συνέπειες λανθασμένων χειρισμών
- * οι σημαντικές πληροφορίες πρέπει να μην είναι στα άκρα της οθόνης

αλλαγές δραστηριότητας για την αποφυγή κόπωσης

- * φυσιολογική εναλλαγή με άλλες δραστηριότητες ή ολιγόλεπτα διαλείμματα μη σωρευτικά
- * τα διαλείμματα μπορεί να είναι μέχρι 15 λεπτά ανά δίωρο



Συνιστώμενα
χαρακτηριστικά για
συστήματα με
οθόνες (άρθρο11
παράρτημα II)

τα χαρακτηριστικά αυτά μεταξύ άλλων αναφέρονται στα εξής :

* οθόνη

-μέγεθος και παρουσίαση χαρακτήρων
-απόσταση μεταξύ των γραμμών

* φωτισμός

-είδος και επίπεδο φωτισμού
-αντίθεση λαμπρότητας

* θόρυβος

-στάθμη θορύβου από τον εξοπλισμό

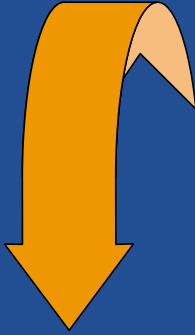
* θερμοκρασία -υγρασία

-σχετική υγρασία
-ταχύτητα αέρα
-θερμοκρασία "σφαιρικού" θερμομέ-
τρου κλπ

* ηλεκτροστατικό πεδίο

-φίλτρο αγώγιμων ινών





Προσέξτε όμως...




Τα αναγραφόμενα στο φυλλάδιο αυτό κατ' ουδένα τρόπο δεν υποκαθιστούν τα όσα περιλαμβάνονται στο Π.Δ. 398/84.

Ο στόχος αυτού του φυλλαδίου είναι απλά ενημερωτικός.


Χρήσιμες διευθύνσεις και τηλέφωνα

Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας

 32 14 327


Fax: 32 14 294

Διεύθυνση Συνθηκών Εργασίας

 32 14 436, 32 14 105

Fax: 32 14 294

ΚΥΑΕ

 32 14 532, 32 14 147

Fax: 32 14 197

Οι πιο πάνω υπηρεσίες στεγάζονται στην οδό



και έχουν

Ταχυδρομική Διεύθυνση
Πειραιώς 40, 101 82 Αθήνα



Για τη δημιουργία αυτού του φυλλαδίου συνεργάστηκαν



✓ **Μη θεωρείς το πρόβλημα αναπόφευκτο μέρος της δουλειάς σου.**

✓ **Λαμβάνοντας μέτρα μειώνεται κάθε σοβαρός κίνδυνος.**

✓ **Πάρε μέρος και εσύ στη βελτίωση των συνθηκών της εργασίας σου.**

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ - ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΠΩΛΗΣΗ