

ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΥΠΠ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΕ



ΤΕΤΡΑΜΗΝΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
Τεύχος
Ιανουαρίου - Απριλίου 2011



The Safe Choice

ΓΕΠ ΑΕ



ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΥΠΠ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΕ
ΔΟΪΡΑΝΗΣ 181 & ΦΕΙΔΙΟΥ 18 / ΚΑΛΛΙΘΕΑ, Τ.Κ. 17673
ΤΗΛ.: 210 9405866, ΦΑΞ: 2109480508
www.exypp.gr - info@exypp.gr

Εισαγωγικό σημείωμα

Αγαπητοί συνεργάτες,

Η ΓΕΠ παραμένοντας πιστή στο ραντεβού με την ενημέρωση και παράλληλα τιμώντας την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας και Ασφάλειας (28 Απριλίου), συνεχίζει με την έκδοση του νέου τεύχους του τετραμηνιαίου περιοδικού της, προχωρώντας μπροστά στο δρόμο της πληροφόρησης, της γνώσης και της εξειδίκευσης των μελών και συνεργατών της.

Η εταιρεία μας πρόσφατα πιστοποιήθηκε για την εφαρμογή των συστημάτων ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΑΡΑΠΟΝΩΝ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΕΛΑΤΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΡΟΤΥΠΟ ISO 10002:2004 και ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΡΟΤΥΠΟ ISO 14001:2009. Μέσω της εφαρμογής του ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΑΡΑΠΟΝΩΝ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΕΛΑΤΗ, η ΓΕΠ επιτυγχάνει Βελτίωση της αποδοτικότητας και των σχέσεων με τους πελάτες ενώ παρέχει στους πελάτες της μια ανοικτή, αποτελεσματική και εύκολη διαδικασία αναφοράς των παραπόνων. Η εφαρμογή του ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ, επιτυγχάνει εξοικονόμηση δαπανών, μείωση των υπολειμμάτων και απορριμμάτων, εξασφάλιση τήρησης νομοθεσίας, συνεισφορά στη βελτίωση της δημόσιας και της ατομικής υγείας καθώς και εναρμόνιση προμηθευτών & συνεργατών με τη περιβαλλοντική πολιτική της εταιρείας.

Στην παρούσα έκδοση παρουσιάζονται θέματα που άπτονται τόσο της επαγγελματικής όσο και της ιδιωτικής ζωής.

Πιο συγκεκριμένα ο Επιστημονικός Υπεύθυνος της ΓΕΠ παρουσιάζει τους κινδύνους από τη χρήση των χημικών ουσιών, οι οποίες αποτελούν σημαντικό στοιχείο της καθημερινότητάς μας (π.χ. καθαριστικά). Τα χημικά εγκαύματα που μπορεί να προκληθούν και ο τρόπος αντιμετώπισης περιγράφονται αναλυτικά,

ενώ παράλληλα δίνονται πληροφορίες για προϊόντα της παγκόσμιας αγοράς που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπισή τους.

Ακολουθεί ένα θέμα για τη χρήση του Ηλεκτρονικού Υπολογιστή, ο οποίος αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Ο αριθμός των ωρών που αφιερώνουμε μπροστά από αυτόν, για επαγγελματικούς και προσωπικούς λόγους, ολοένα και αυξάνεται. Παρουσιάζονται τα συχνά προβλήματα υγείας που σχετίζονται με τη χρήση του και δίνονται οδηγίες για τη σωστή στάση του σώματος.

Στη συνέχεια περιγράφεται ο ρόλος του εργοδότη στα τεχνικά και οικοδομικά έργα καθώς παρατηρείται έντονη σύγχυση επί του θέματος, κυρίως όπου υπάρχουν πολλοί εμπλεκόμενοι (εργολάβοι, υπεργολάβοι, ανάδοχος κλπ).

Όπως πάντα, σας ενημερώνουμε για τις ευκαιρίες χρηματοδότησης. Στο τεύχος αυτό θα βρείτε πληροφορίες για το Νέο Επενδυτικό Νόμο, την ενεργοποίηση των προσκλήσεων, τις ενισχύσεις και τις δαπάνες που προβλέπονται για τα επενδυτικά σχέδια.

Τέλος, ο επιστημονικός συνεργάτης της Qualiment, θυγατρικής του ομίλου της ΓΕΠ, εξηγεί τη σημασία της διατροφικής σήμανσης GDAs (Guideline Daily Amounts - Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη) στις συσκευασίες των τροφίμων και περιγράφει πως αυτή συνεισφέρει στον ποιοτικό και ποσοτικό έλεγχο του τροφίμου από τον καταναλωτή.

Σας καλούμε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της ΓΕΠ (www.exypp.gr), η οποία ενημερώνεται διαρκώς και παρέχει πάντα επίκαιρες πληροφορίες.

Γιώργος Λαμπρινός
Γενικός Διευθυντής

ΧΡΗΣΗ ΧΗΜΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΧΗΜΙΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Η χρήση χημικών ουσιών αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινότητας μας και στην εργασιακή αλλά και στην προσωπική μας ζωή (πχ χρήση καθαριστικών). Η πολλές φορές καθημερινή αυτή χρήση, εγκυμονεί κινδύνους για την σωματική μας ακεραιότητα με μικρές ή και πολύ σοβαρές επιπτώσεις που μπορεί να φτάσουν έως και απώλεια ζωής.

Ενδεικτικά οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν το είδος του κινδύνου και των επιπτώσεων είναι:

1. Το είδος του χημικού.
2. Το είδος της επαφής (εισπνοή, κατάποση, εξωτερική επαφή με δέρμα ή μάτια)
3. Η ποσότητα του χημικού και ο βαθμός έκθεσης (μέρος του δέρματος που εκτέθηκε)
4. Η συγκέντρωση του χημικού παράγοντα στο μίγμα υγρού ή στην ατμόσφαιρα

Σε κάθε περίπτωση τα χημικά πρέπει να συνοδεύονται από τα δελτία δεδομένων ασφαλείας τους τα οποία ονομάζονται διεθνώς M.S.D.S (Material Safety Data Sheets).

Τα M.S.D.S με υποχρέωση του προμηθευτή/ παρασκευαστή, πρέπει να συνοδεύουν το χημικό προϊόν κατά την διάθεσή του προς τους τελικούς ή ενδιάμεσους χρήστες. Εξαιρέση στην ύπαρξη M.S.D.S υπάρχει για προϊόντα που προσφέρονται ή πωλούνται στο κοινό και συνοδεύονται από επαρκείς πληροφορίες ασφαλείας ως προς την χρήση την φύλαξη και το περιβάλλον (πχ καθαριστικά που πωλούνται στα καταστήματα και στα οποία υπάρχουν κολλημένες οι ετικέτες με τα μέτρα ασφαλείας)

Όταν για την παραγωγική διαδικασία απαιτείται χρήση χημικών, οι εργοδότες οφείλουν να θέτουν στην διάθεση των εργαζομένων τα MSDS και να τους ενημερώνουν για την ορθή χρήση τους, εξασφαλίζοντας ταυτόχρονα όλα τα μέτρα ασφαλείας όπως αυτά αναφέρονται στα εν λόγω δελτία (πχ παροχή μέσων ατομικής προστασίας)

Χημικά εγκαύματα

Τα «χημικά εγκαύματα» αποτελούν μία από τις πιο συνηθισμένες περιπτώσεις επαφής με χημικά και συγκεκριμένα τις περιπτώσεις εξωτερικής επαφής χημικού με το δέρμα ή τα μάτια συνέπεια της οποίας είναι η «βλάβη» στα κύτταρα λόγω της δράσης του χημικού.

Τα ερωτήματα που ανακύπτουν βάσει του ανωτέρου ορισμού είναι:

- α) Ποιοι τύποι χημικών μπορούν να προκαλέσουν χημικό έγκαυμα;
- β) Ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες ενός χημικού εγκαύματος;
- γ) Πως μπορούμε να προστατευτούμε και τι πρέπει να κάνουμε σε περίπτωση χημικού εγκαύματος;

Σχετικά με τους τύπους των χημικών που μπορεί να προκαλέσουν «χημικό έγκαυμα» μέσω εξωτερικής επαφής, είναι αυτά που φέρουν στην συσκευασία τους το σήμα του «ερεθιστικού» ή και «διαβρωτικού». Ενδεικτικά μερικές κατηγορίες χημικών τα οποία μπορεί να προκαλέσουν χημικό έγκαυμα είναι:

- Οξέα
- Βάσεις
- Διαλύτες
- Οξειδωτικά

Σχετικά με τις συνέπειες ενός «χημικού εγκαύματος», αυτές εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες όπως ενδεικτικά αναφέρθηκαν παραπάνω (είδος χημικού, ποσότητα και βαθμός έκθεσης, βαθμός αραιώσης διαλύματος κ.α). Στην περίπτωση απλών «ερεθιστικών» προϊόντων οι συνέπειες είναι συνήθως αναστρέψιμες και δεν προκαλούν μόνιμη βλάβη, αντίθετα με τα «διαβρωτικά» τα οποία μπορεί να προκαλέσουν μόνιμη βλάβη έως και απώλεια ζωής (πχ στην περίπτωση Υδροφθορικών οξέων ή χημικών που είναι «διαβρωτικά» και «τοξικά»)

Σχετικά με την προστασία και αντιμετώπιση ισχύουν τα εξής:

- Εφόσον είναι υποχρεωτική η χρήση χημικών αυτή πρέπει να γίνεται βάσει των αναγραφόμενων οδηγιών στα MSDS και κυρίως με χρήση των «μέσων ατομικής προστασίας» εφόσον αυτά απαιτούνται, όπως κατάλληλα γάντια, γυαλιά, φόρμες ολόσωμες, προσωπίδες, υποδήματα κ.α.
- Οι χρήστες θα πρέπει να έχουν ενημερωθεί πρωτίστως στις απαιτούμενες ενέργειες σε τυχόν επαφή (βάσει πάντα των MSDS, ή των αναγραφόμενων στην ετικέτα του χημικού).
- Η οργάνωση της εργασίας πρέπει να έχει γίνει κατά τέτοιο τρόπο ώστε να μην είναι δυνατή η έκθεση στο χημικό παράγοντα.

Πέραν των ανωτέρω μέτρων υπάρχει ο γενικός κανόνας αντιμετώπισης «χημικών εγκαυμάτων» με χρήση τρεχούμενου ύδατος απευθείας στην επιφάνεια επαφής αφού πρώτα ο παθών βγάλει το ρουχισμό (με προσοχή ώστε να μην ερεθιστεί ή αποκολλήσει το δέρμα του θύματος) που έχει ποτιστεί με το χημικό ή και καλύπτει την επιφάνεια αυτή. Η αντιμετώπιση με χρήση τρεχούμενου ύδατος αφορά όλες τις περιπτώσεις εξωτερικής επαφής με «ερεθιστικά» ή και «διαβρωτικά» χημικά.

Ο τρόπος αντιμετώπισης με χρήση νερού συνίσταται σε άμεση διαβροχή και ξέβγαλμα της επιφάνειας του σώματος που εκτέθηκε στο χημικό. Σημαντικός παράγοντας στην αντιμετώπιση με τρεχούμενο νερό είναι το χρονικό διάστημα που θα μεσολαβήσει από την επαφή μέχρι την έναρξη αντιμετώπισης με νερό όπου βάσει διεθνώς προτεινόμενων οδηγιών **δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 10 δευτερόλεπτα, ενώ βάσει των ίδιων οδηγιών θα πρέπει το ξέβγαλμα να διαρκέσει όχι λιγότερο από 15 λεπτά.**

Όμως η απόλυτη τήρηση των οδηγιών αυτών για την αποτελεσματική δράση του νερού στην αντιμετώπιση «χημικού εγκαύματος» δεν είναι πάντα εφικτή καθώς το διάστημα των 10 δευτερολέπτων είναι αρκετά μικρό ενώ η επί 15λέπτου συνεχής διαβροχή ενέχει κινδύνους υποθερμίας (κυρίως για τις περιπτώσεις ολικής διαβροχής κάτω από καταιονιστήρα κατόπιν έκθεσης μεγάλης επιφάνειας του σώματος σε χημικό). Για τον λόγο αυτό, την τελευταία 10 ετία σε μεγάλες Βιομηχανικές εγκαταστάσεις διεθνώς, παράλληλα ή ανεξάρτητα με το νερό, χρησιμοποιούνται ειδικά σκευάσματα με αποδεδειγμένη επιστημονικά και κλινικά δράση στην αντιμετώπιση «χημικών εγκαυμάτων».

Ένα ιδανικό προϊόν που χρησιμοποιείται παγκοσμίως για την αντιμετώπιση χημικών εγκαυμάτων είναι της εταιρίας «prevor» www.prevor.com. Το συγκεκριμένο προϊόν δεν χρειάζεται εγκαταστάσεις, είναι φορητό και δρά αποτελεσματικά σε όλες τις περιπτώσεις χημικού εγκαύματος εξαλείφοντας πλήρως οποιοσδήποτε επιπτώσεις εφόσον χρησιμοποιηθεί βάσει των οδηγιών του.

ΔΙΑΒΡΩΤΙΚΑ



ΕΡΕΘΙΣΤΙΚΑ



Του Σπύρου Πριμηκύριου
Επιστημονικού υπεύθυνου Τεχνικών Ασφαλείας της ΓΕΠ
Μηχανολόγος Μηχανικός Ε.Μ.Π.

Ενδεικτική ημερήσια πρόσληψη

“GDAs” Τί είναι και σε τι χρησιμεύουν;

Η διατροφική επισήμανση χρησιμοποιείται ολοένα και περισσότερο στις συσκευασίες των τροφίμων. Όμως, κατά πόσο ο καταναλωτής παρατηρεί και κατανοεί πραγματικά τις ετικέτες αυτές; Και κυρίως, κατά πόσο είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τις διατροφικές αυτές πληροφορίες για να κάνει πιο υγιεινές επιλογές όταν αγοράζει τρόφιμα;

Από τα έως τώρα δεδομένα φαίνεται, ωστόσο, ότι οι πληροφορίες που παρέχονται στις συσκευασίες των προϊόντων είναι μάλλον δυσνόητες για το μέσο καταναλωτή. Είναι χαρακτηριστικό ότι σε πρόσφατη έρευνα του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων σχετικά με τις ετικέτες τροφίμων, βρέθηκε ότι το καταναλωτικό κοινό δεν είναι εξοικειωμένο με τις διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες των τροφίμων και ότι μόνο το 30% είναι σε θέση να κατανοήσει τις πληροφορίες που δίνονται.

Το νέο λοιπόν σύστημα αναγραφής των ετικετών GDAs (Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη) είναι ευρέως διαδεδομένο και επιστημονικά τεκμηριωμένο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ). Η βιομηχανία τροφίμων χρησιμοποιεί το συγκεκριμένο σύστημα πληροφόρησης των διατροφικών πληροφοριών και έχει σαν στόχο την καλύτερη, πιο εύκολη και άμεση πληροφόρηση των καταναλωτών για ορισμένα θρεπτικά συστατικά.

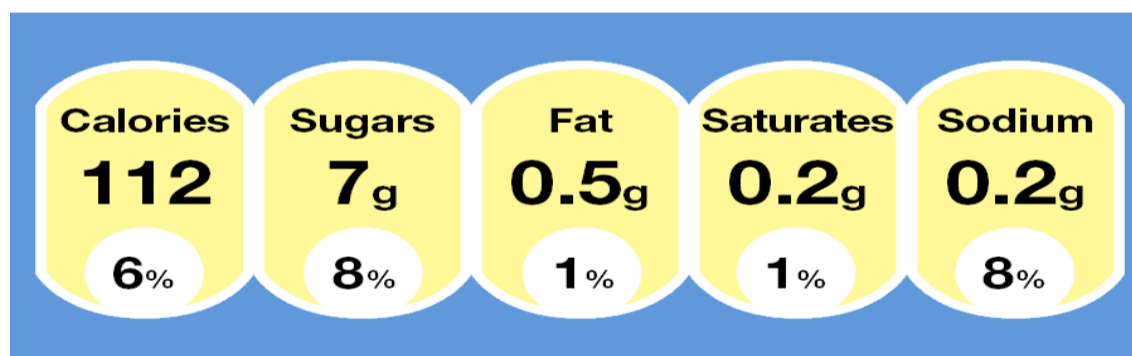
Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDAs) είναι η συνολική ημερήσια ποσότητα σε θερμίδες, σάκχαρα, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, νάτριο/ αλάτι και φυτικών ινών που ενδείκνυται να προσλαμβάνονται από έναν υγιή ενήλικα. Είναι ένας οδηγός ισορροπημένης διατροφής που βοηθά τον καταναλωτή να αξιολογεί με μια ματιά τόσο το κάθε τρόφιμο ξεχωριστά όσο και τη θέση που έχει αυτό στο καθημερινό του διαιτολόγιο, διαμορφώνοντας έτσι μία ισορροπημένη διατροφή προσαρμοσμένη στις προσωπικές του ανάγκες.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη για τους άντρες και τις γυναίκες αντίστοιχα, τόσο για την ενέργεια (θερμίδες), όσο και για τα υπόλοιπα διατροφικά συστατικά. Οι τιμές υπολογίζονται βάση ενός υγιούς ενήλικα άντρα και γυναίκα αντίστοιχα, μέσου βάρους και ύψους.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Ενέργεια (θερμίδες)	2500	2000
Λιπαρά (γρ)	95	70
Κορεσμένα λιπαρά (γρ)	30	20
Υδατάνθρακες (γρ)	300	230
Συνολικά σάκχαρα (γρ)	120	90
Πρωτεΐνες (γρ)	55	45
Φυτικές ίνες (γρ)	24	24
Νάτριο (γρ)	2,4	2,4
Αλάτι (γρ)	6	6

Ωστόσο για λόγους απλοποίησης των πληροφοριών που περιέχονται στις ετικέτες των τροφίμων, αλλά και για να εξασφαλιστεί ότι δεν θα ξεπερνιούνται οι ενδεικτικές προσλήψεις συστατικών που η υπέρμετρη κατανάλωσή τους επιβαρύνει την υγεία, επιλέχθηκε να προβάλλονται στις ετικέτες τροφίμων τα GDAs των γυναικών.

Στο παράδειγμα που ακολουθεί αναλύονται οι πληροφορίες που παρέχονται από ένα τυχαίο τρόφιμο που παρέχει διατροφικές πληροφορίες σύμφωνα με το σύστημα των GDAs.



Το συγκεκριμένο τρόφιμο παρέχει 112 θερμίδες ανά προτεινόμενη μερίδα που καλύπτει το 6% της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDAs) δηλαδή των 2000 θερμίδων που χρειάζεται μια μέση γυναίκα καθημερινά. Επίσης, η προτεινόμενη μερίδα του τροφίμου καλύπτει το:

- 8% της ενδεικτικής ημερήσιας πρόσληψης για τα σάκχαρα,
- 1% για το λίπος,
- 1% για το κορεσμένο λίπος,
- και το 8% για το νάτριο (αλάτι)

Με αυτόν τον τρόπο λοιπόν ακόμα και αν δεν θα μπορούσε να κατανοήσει ο καταναλωτής τις ποσότητες των συστατικών σε γραμμάρια και τι ακριβώς σημαίνουν αυτές για τη συνολική του διατροφή, με το νέο σύστημα αναγραφής των ετικετών GDA, μπορεί να ελέγξει τι ποσοστό της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης έχει καλύψει. Έτσι τόσο ο ποιοτικός όσο και ο ποσοτικός έλεγχος του τροφίμου από τον καταναλωτή διευκολύνεται με στόχο να επιτύχει μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή.

Του Σουλιώτη Ανδρέα
Τεχνολόγος τροφίμων, MSc
Υπεύθυνος Συστημάτων Ποιότητας Qualiment

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Η εργασία με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή έχει γίνει πλέον αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας, με αποτέλεσμα να καταναλώνεται ιδιαίτερα μεγάλος χρόνος μπροστά στην οθόνη, τόσο κατά τη διάρκεια της εργασίας, όσο και στον ελεύθερο χρόνο.

Για πολλούς, ο αριθμός των ωρών που αφιερώνονται μπροστά στον υπολογιστή είναι μεγάλος. Δεν είναι σπάνιο σήμερα ένας εργαζόμενος να περνά 8 ώρες ή περισσότερες κάθε μέρα μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή, κάνοντας μικρές συχνές επαναλαμβανόμενες κινήσεις. Μάλιστα επειδή όλα τείνουν να γίνονται σε ηλεκτρονική μορφή, δεν χρειάζεται να σηκωνόμαστε από το γραφείο μας για να πάμε να ψάξουμε για κάποιους φακέλους ή άλλα αρχεία. Αυτό το γεγονός μας κάνει να καθόμαστε όλο και περισσότερες ώρες και να εργαζόμαστε ακόμη περισσότερο μπροστά στον υπολογιστή.

Η εργασία σε οθόνη μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη μυοσκελετικών παθήσεων, ιδιαίτερα όταν το άτομο πληκτρολογεί για μεγάλα χρονικά διαστήματα χωρίς διάλειμμα, ασκεί δύναμη κατά την πληκτρολόγηση ή τη χρήση του ποντικιού, παραμένει στην ίδια στάση εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα ή έχει αφύσικη και επίπονη στάση για τον αυχένα, τον ώμο, τον καρπό, τη μέση.

Τα πιο συχνά προβλήματα που αναφέρονται είναι:

- Κούραση
- Πόνος, ένταση και ερεθισμός στα μάτια, οπτικά προβλήματα
- Πονοκέφαλοι
- Αυχενικοί πόνοι
- Πόνοι στην πλάτη, στους βραχίονες, στους αγκώνες, στους καρπούς, στα χέρια.

Σωστή στάση σώματος

Ένα καλό κάθισμα πρέπει να παρέχει καλή υποστήριξη του σώματος σε μια δυναμική στάση εργασίας που να είναι άνετη για αρκετό χρονικό διάστημα. Για να ρυθμίσουμε το κάθισμά μας, το ανυψώνουμε τόσο ώστε να μπορούμε να τραβήξουμε τα πόδια μας κάτω από αυτό.

Το κάθισμα θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα κλίσης προς τα εμπρός και κάτω. Πρέπει να προσπαθούμε να καθόμαστε έτσι ώστε η σπονδυλική στήλη να διατηρεί τα φυσιολογικά της κυρτώματα όπως όταν στεκόμαστε.

Ο τρόπος που χρησιμοποιούμε το πληκτρολόγιο είναι σημαντικός για το πώς ρυθμίζουμε το ύψος του γραφείου. Για να μειώσουμε τη φόρτιση στους ώμους και τον αυχένα, θα πρέπει να υποστηρίξουμε τους πήχεις πάνω στο γραφείο ή ακουμπάμε την άκρη του καρπού σε ειδικά υποστηρίγματα του γραφείου. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να υπάρχει επαρκής επιφάνεια εργασίας στο γραφείο. Δεν μπορεί να προκαθοριστεί επακριβώς το κατάλληλο ύψος γραφείου για κάθε εργαζόμενο. Το ύψος σχετίζεται με την τοποθέτηση του πληκτρολογίου, τον τρόπο εργασίας και τα εργασιακά καθήκοντα.

Όταν ο καρπός κρατείται σε έκταση και σε ωλένια απόκλιση είναι πολύ πιθανόν να προκληθούν μυοσκελετικά προβλήματα, όπως τενοντίτιδα και επικονδυλίτιδα. Γι' αυτό το λόγο, το πληκτρολόγιο θα πρέπει να τοποθετείται με διπλωμένα τα «πόδια» ώστε να είναι τελείως επίπεδο στο γραφείο και οι καρποί να μην καταλήγουν να είναι σε έκταση.

Για να καταλάβουμε ότι το πληκτρολόγιο είναι σε σωστό ύψος, παρατηρούμε ότι οι ώμοι είναι χαλαροί και οι αγκώνες κοντά στο σώμα και λυγισμένοι στις 90 μοίρες ή ελαφρά μεγαλύτερη. Επίσης το άνω άκρο της μέσης σειράς πλήκτρων του πληκτρολογίου είναι στο ίδιο ύψος ή λίγο πιο κάτω από τους αγκώνες. Τέλος, οι καρποί θα πρέπει να είναι σε φυσιολογική στάση. Κατά την πληκτρολόγηση προσπαθήστε να μεταφέρετε το φορτίο από τα χέρια στους μεγάλους μύες των άνω άκρων, χρησιμοποιώντας ολόκληρο το άνω άκρο και όχι μόνο τα δάκτυλα και τον καρπό.

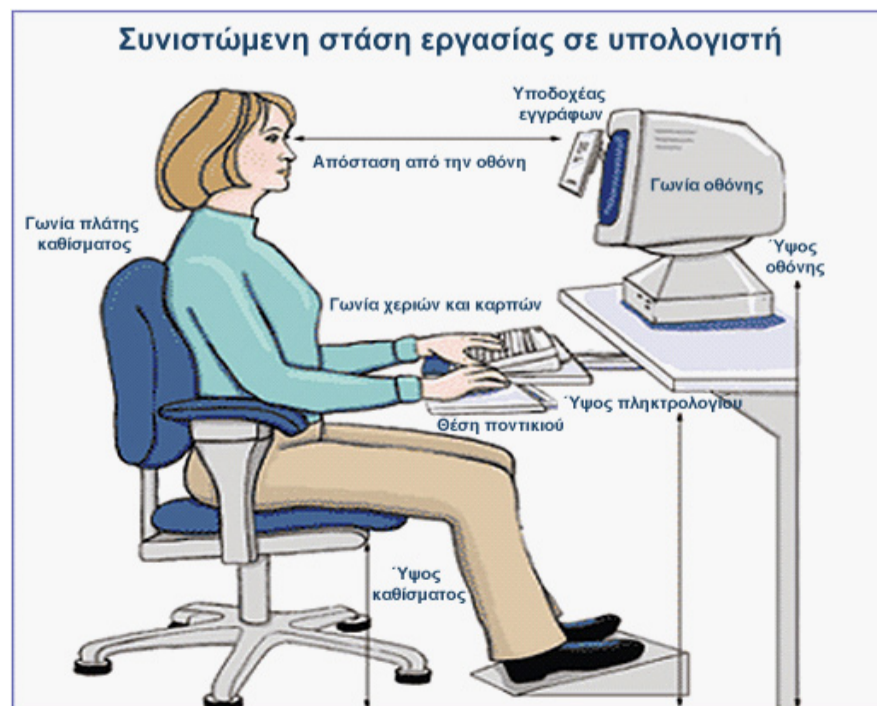
Η χρήση ποντικιού προκαλεί συχνά προβλήματα στους ώμους, τον αγκώνα, τον καρπό και τον αυχένα. Συνήθως αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το ποντίκι τοποθετείται δεξιά πολύ μακριά από το πληκτρολόγιο και καμιά φορά και σε άλλο ύψος από αυτό. Το ποντίκι είναι συνήθως σε κάποιο ύψος, με αποτέλεσμα όταν το χρησιμοποιούμε, ο καρπός να βρίσκεται σε έκταση. Εάν χρησιμοποιούμε υποστήριγμα για το πληκτρολόγιο, πρέπει να χρησιμοποιούμε υποστήριγμα και για το ποντίκι. Πρέπει να είναι το ποντίκι στο ίδιο ύψος και όσο το δυνατό πιο κοντά στο πληκτρολόγιο ή στο σώμα μας, να αλλάζουμε συχνά την τεχνική που χρησιμοποιούμε, να χρησιμοποιούμε τις λειτουργίες του πληκτρολογίου και να κάνουμε διαλείμματα.

Κατά την τοποθέτηση της οθόνης, θα πρέπει να επιδιώκουμε όταν κοιτάμε στην οθόνη το βλέμμα να έχει κατεύθυνση προς τα κάτω. Το ύψος της οθόνης ρυθμίζεται ως εξής: καθόμαστε στην κυρίως στάση εργασίας μας και κοιτάζουμε ευθεία μπροστά. Το βλέμμα πρέπει να πέφτει στο άνω άκρο της οθόνης. Όταν διαβάζουμε στο μέσο της οθόνης θα πρέπει το βλέμμα να είναι ελαφρά προς τα κάτω.

Η απόσταση όρασης από την οθόνη πρέπει να είναι περίπου 60-80 εκατοστά, απόσταση η οποία αντιστοιχεί σε ένα τεντωμένο χέρι. Επίσης, πρέπει να τοποθετούμε την οθόνη έτσι ώστε το φως της ημέρας να έρχεται από πλάι, αν και αυτό σπάνια είναι εφικτό. Χρησιμοποιώντας οθόνες με επίπεδη επιφάνεια αντί για κοίλη, αποφεύγονται οι ανεπιθύμητες αντανακλάσεις.

Η οθόνη είναι σωστά τοποθετημένη όταν είναι μπροστά μας και το άνω άκρο της βρίσκεται στην οριζόντια γραμμή του βλέμματός μας ή κάτω από αυτή, μπορούμε να καθόμαστε αναπαυτικά ή να διαβάζουμε άνετα το κείμενο της οθόνης χωρίς να κουράζονται τα μάτια μας, να θολώνει η όραση ή να εμφανίζεται πονοκέφαλος.

Στην την πρόληψη και αντιμετώπιση των μυοσκελετικών διαταραχών διαδραματίζει σημαντικό ρόλο η κλινική εξέταση που εστιάζει στον έλεγχο οπτικής οξύτητας και την εκτίμηση του μυοσκελετικού, που πραγματοποιούνται από τον Ιατρό Εργασίας. Η περιοδικότητα των αναφερόμενων εξετάσεων ποικίλει ανάλογα με τη φύση της εργασίας, αλλά και το επίπεδο υγείας του κάθε εργαζόμενου. Εφόσον πραγματοποιηθούν οι κατά περίπτωση εργονομικές αλλαγές, ο απουσιασμός των εργαζομένων που οφείλεται σε μυοσκελετικά προβλήματα μειώνεται, ενώ τα σημαντικότερο όφελος είναι η προάσπιση της υγείας των εργαζομένων.



Της Βάλιας Τσοπόκη
Νοσηλεύτριας ΕΚΠΑ
MSC Public Health

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΔΟΤΗ ΣΤΑ ΤΕΧΝΙΚΑ ΕΡΓΑ

ΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ

Ένα φαινόμενο που παρατηρείται αρκετά συχνά στα οικοδομικά έργα και στα τεχνικά έργα γενικότερα, είναι η σύγχυση που αφορά στο ποιος είναι ο εργοδότης και ποιες είναι οι ευθύνες και οι υποχρεώσεις του με βάση τη νομοθεσία. Η σύγχυση είναι εντονότερη σε περιπτώσεις έργων όπου υπάρχουν εργολάβοι, υπεργολάβοι, ανάδοχος, κύριος του έργου, επιβλέποντες, διαχειριστές (ως project management) κ.λπ.

Η εργατική νομοθεσία ορίζει ως εργοδότη το φυσικό ή νομικό πρόσωπο που συνδέεται με σχέση εργασίας με τον εργαζόμενο. Συνεπώς, γίνεται αντιληπτό ότι και στα οικοδομικά αλλά και στα υπόλοιπα τεχνικά έργα, ως εργοδότες θεωρούνται όλοι οι εμπλεκόμενοι εργολάβοι και υπεργολάβοι και μάλιστα ανεξάρτητα από την ιδιότητα με την οποία φέρεται ασφαλισμένος σε ασφαλιστικό οργανισμό. Βεβαίως, ως εργοδότης μπορεί να θεωρηθεί και ο ανάδοχος ή και ο κύριος του έργου (ή όποιος άλλος εμπλεκόμενος παράγοντας στο έργο) στην περίπτωση που συνδέεται ο ίδιος απευθείας με σχέση εργασίας με τον εργαζόμενο.

Το σύνολο των υποχρεώσεων των εργοδοτών προκύπτουν από την κείμενη νομοθεσία και ισχύουν σε κάθε οικονομικό και εργασιακό τομέα, κλάδο και δραστηριότητα. **Ειδικότερα, όσον αφορά τα θέματα Υγείας & Ασφάλειας της εργασίας, οι βασικότερες υποχρεώσεις του εργοδότη είναι οι παρακάτω:**

- Ο εργοδότης υποχρεούται να εξασφαλίζει την ασφάλεια και την υγεία των εργαζομένων ως προς όλες τις πτυχές της εργασίας και να λαμβάνει μέτρα που να εξασφαλίζουν την υγεία και ασφάλεια των τρίτων.
- Στα πλαίσια των ευθυνών του, ο εργοδότης οφείλει να λαμβάνει τα αναγκαία μέτρα για την προστασία της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων, συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων πρόληψης των επαγγελματικών κινδύνων, ενημέρωσης και κατάρτισης (π.χ. εκπαιδευτικά και ενημερωτικά σεμινάρια), καθώς και της δημιουργίας της απαραίτητης οργάνωσης και της παροχής των αναγκαίων μέσων (π.χ. Πρώτες Βοήθειες, Μέσα Ατομικής Προστασίας κλπ).
- Ο εργοδότης επίσης οφείλει να θέτει στη διάθεση των εκπροσώπων των εργαζομένων (εάν υπάρχουν), επαρκή απαλλαγή από την εργασία χωρίς απώλεια αποδοχών, καθώς και τα αναγκαία μέσα προκειμένου να μπορούν να εκπληρώσουν τις υποχρεώσεις που απορρέουν από τις κείμενες διατάξεις.
- Οφείλει να εφαρμόζει τις υποδείξεις των τεχνικών και υγειονομικών επιθεωρητών εργασίας και γενικά να τους διευκολύνει κατά τους ελέγχους στο έργο.
- Έχει την ευθύνη να επιβλέπει την ορθή εφαρμογή των μέτρων υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας.

Οφείλει να είναι ενήμερος και να ακολουθεί τις γενικές αρχές πρόληψης που είναι:

1. Αποφυγή των κινδύνων.
 2. Εκτίμηση των κινδύνων που δεν μπορούν να αποφευχθούν (γραπτή Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου).
 3. Προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο, ειδικότερα όσον αφορά τη διαμόρφωση των θέσεων εργασίας, καθώς και την επιλογή των εξοπλισμών εργασίας και των μεθόδων εργασίας και παραγωγής, προκειμένου ιδίως να μετριασθεί η μονότονη και ρυθμικά επαναλαμβανόμενη εργασία και να μειωθούν οι επιπτώσεις της στην υγεία.
 4. Αντικατάσταση του επικίνδυνου από το μη επικίνδυνο ή το λιγότερο επικίνδυνο (σ.σ. Ιεραρχία των Ελέγχων).
 5. Προγραμματισμός της πρόληψης με στόχο ένα συνεκτικό σύνολο που να ενσωματώνει στην πρόληψη την τεχνική, την οργάνωση της εργασίας, τις συνθήκες εργασίας, τις σχέσεις μεταξύ εργοδοτών και εργαζομένων και την επίδραση των παραγόντων του περιβάλλοντος στην εργασία.
 6. Καταπολέμηση των κινδύνων στην πηγή τους.
 7. Προτεραιότητα στη λήψη Μέτρων Ομαδικής Προστασίας σε σχέση με τα Μέτρα Ατομικής Προστασίας.
 8. Προσαρμογή στις τεχνικές εξελίξεις.
 9. Παροχή των κατάλληλων οδηγιών στους εργαζόμενους (ενημέρωση & εκπαίδευση για την νομοθεσία Υ&Α, τους κινδύνους της εργασίας, τα μέτρα και μεθόδους προστασίας και ασφαλούς εργασίας κ.λ.π.).
- Πρέπει να διαθέτει όλα τα απαιτούμενα έγγραφα, μελέτες και βιβλία (πχ Βιβλίο Υποδείξεων του Τεχνικού Ασφαλείας θεωρημένο από την αρμόδια Επιθεώρηση Εργασίας).
 - Έχει την ευθύνη να αναγγέλλει τα εργατικά ατυχήματα εντός 24 ωρών (Επιθεώρηση Εργασίας, οικείο Αστυνομικό Τμήμα, ΙΚΑ)
 - Οφείλει να λαμβάνει όλα τα απαραίτητα μέτρα όσον αφορά την παροχή Πρώτων Βοηθειών, την πυρασφάλεια και την εκκένωση των χώρων από εργαζόμενους. Τα μέτρα αυτά θα είναι προσαρμοσμένα στο μέγεθος και στη φύση των δραστηριοτήτων της επιχείρησης του στο έργο και πρέπει να λαμβάνουν υπόψη όλα τα άλλα πρόσωπα που είναι παρόντα. Να δίνει οδηγίες στους εργαζόμενους, ώστε να μπορούν σε περίπτωση σοβαρού, άμεσου και αναπόφευκτου κινδύνου να διακόψουν την εργασία ή/και να εγκαταλείπουν αμέσως το χώρο εργασίας και να μεταβαίνουν σε ασφαλή προκαθορισμένο χώρο.
 - Πρέπει να ζητά τη γνώμη των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους (εάν υπάρχουν) και να διευκολύνει τη συμμετοχή τους στα πλαίσια όλων των ζητημάτων που άπτονται της ασφάλειας και της υγείας κατά την εργασία.
 - Οφείλει να διαθέτει για τους εργαζόμενους του υπηρεσίες Τεχνικού Ασφαλείας και Ιατρού Εργασίας (εάν απαιτείται) και να έχει θεωρήσει στην αρμόδια Επιθεώρηση Εργασίας το πρόγραμμα επισκέψεών τους.

Πρέπει να είναι ξεκάθαρο σε όλους ότι, οι ευθύνες των εργοδοτών δεν μεταφέρονται ούτε μοιράζονται. Αυτό σημαίνει ότι, όλοι οι εργολάβοι και οι υπεργολάβοι έχουν στο ακέραιο όλες τις υποχρεώσεις που προβλέπει η νομοθεσία. Ακόμα και στην περίπτωση ανάθεσης είτε ολόκληρου είτε τμήματος του έργου από εργολάβο σε υπεργολάβο, φέρουν και οι δύο ακέραιη την ευθύνη όσον αφορά στα θέματα Υγείας & Ασφάλειας της εργασίας.

Αν και η σχετική νομοθεσία είναι αρκετά εκτεταμένη, οι κυριότερες διατάξεις είναι οι εξής: Ν. 3850/2010, Ν. 1568/1985, Π.Δ. 16/1996, Π.Δ. 17/1996, Π.Δ. 305/1996, Π.Δ. 1073/1981, Π.Δ. 778/1980.

Όλες οι παραπάνω διατάξεις είναι ελεύθερα διαθέσιμες σε μορφή pdf στο website της ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΞΥΠ.Π. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ Α.Ε., στο ενότητα ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ή απευθείας στο <http://www.exypp.gr/searchlaw.html>

Του Γιώργου Ευθυμίου.
Διευθυντή του τμήματος Τεχνικών και
Βιομηχανικών Έργων της ΓΕΠ.

ΝΕΟΣ ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΟΣ ΝΟΜΟΣ 3908/2011

Το Υπουργείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ανταγωνιστικότητας προχωρά στην ενεργοποίηση του Νέου Επενδυτικού Νόμου και στη δημοσίευση δύο Προεδρικών Διαταγμάτων και οχτώ Υπουργικών Αποφάσεων, τα οποία τον συνοδεύουν και καθορίζουν, μεταξύ άλλων, τα κριτήρια αξιολόγησης των επενδυτικών σχεδίων, τις επιλέξιμες δαπάνες, την κατανομή των κονδυλίων καθώς και τα απαιτούμενα δικαιολογητικά του επενδυτικού φακέλου.

Η πρώτη πρόσκληση ενεργοποιείται την Πέμπτη 21 Απριλίου και θα έχει ως καταληκτική ημερομηνία το τέλος Μαΐου για το 2011 και η δεύτερη την τελευταία εργάσιμη ημέρα του Οκτωβρίου του 2011. Για την **πρώτη πρόσκληση** θα υποβάλλονται Επενδυτικά Σχέδια για υπαγωγή στις κατηγορίες των **γενικών καθεστώτων**, καταρχήν ηλεκτρονικά, και κατόπιν στα **Γραφεία Εξυπηρέτησης Επενδυτών**.

Ο Νέος Επενδυτικός Νόμος, στο πλαίσιο της πρώτης προκήρυξης θα ενισχύσει επιδοτήσεις συνολικά με 4,2 δισεκατομμύρια ευρώ για το 2011, εκ των οποίων 3 δις ευρώ σε φοροαπαλλαγές και 1,2 δις ευρώ σε επενδύσεις από τις οποίες 900 εκατ. ευρώ για επενδυτικά σχέδια του καθεστώτος περιφερειακής συνοχής, 100 εκατ. ευρώ σε επενδύσεις του καθεστώτος τεχνολογικής ανάπτυξης, 150 εκατ. ευρώ σε επενδύσεις του καθεστώτος νεανικής επιχειρηματικότητας και 50 εκατ. ευρώ σε επενδύσεις του καθεστώτος συνέργειας και δικτύωσης.

Σύμφωνα με τον Υπουργό Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ανταγωνιστικότητας Μιχάλη Χρυσοχοϊδη, ο Νέος Επενδυτικός Νόμος θα συμβάλει στην υιοθέτηση μιας νέας φιλοσοφίας γύρω από τον τρόπο με τον οποίο θα πραγματοποιούνται εφ' εξής επενδύσεις στην ελληνική επικράτεια. Μέσω του Νέου Επενδυτικού Νόμου η εθνική οικονομία παίρνει μια «κρίσιμη στροφή» καθώς **επανεκινείται** η υγιής επιχειρηματικότητα και **επιβραβεύεται** η παραγωγή, η καινοτομία η εξωστρέφεια και η πράσινη ανάπτυξη. Στόχος του νέου Νόμου είναι ο σεβασμός στο δημόσιο χρήμα, η αξιοκρατική αξιολόγηση, η διαφάνεια σε κάθε βήμα, οι τακτικοί και έκτακτοι έλεγχοι και η νέα αντίληψη για το ρόλο του κράτους στην αναπτυξιακή διαδικασία, για ένα κράτος φερέγγυο, με ξεκάθαρες διαδικασίες που σέβεται τα δικαιώματα του πολίτη και είναι συνεπές στις υποχρεώσεις του.

Τα πλεονεκτήματα του νέου συστήματος ενίσχυσης των επιχειρήσεων σε σχέση με το προηγούμενο, είναι η υιοθέτηση καινοτόμων διαδικασιών που εξασφαλίζουν:

- Ταχύτητα ως προς τις προθεσμίες των υποβολών, την αξιολόγηση και την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων.
- Διαφάνεια και αντικειμενικότητα, η οποία επιτυγχάνεται μέσω της ηλεκτρονικής καταχώρησης των κύριων πράξεων.
- Δυνατότητα δημόσιας παρακολούθησης, καθώς η ηλεκτρονική υποβολή των τεχνοοικονομικών στοιχείων και των απαιτούμενων δικαιολογητικών απαιτεί την εγγραφή του επενδυτή στο Πληροφοριακό Σύστημα Κρατικών Ενισχύσεων (ΠΣΚΕ).
- Απλότητα, καθώς τα δικαιολογητικά που απαιτούνται είναι απλά, πολύ λιγότερα από τον προηγούμενο αναπτυξιακό νόμο.

Σημαντική επίσης, θεωρείται και η ταυτόχρονη ενεργοποίηση του νέου Εθνικού Ταμείου Επιχειρηματικότητας και Ανάπτυξης (ΕΤΕΑΝ), για τη στήριξη τόσο των ΜΜΕ όσο και των εξωστρεφών και καινοτόμων επιχειρήσεων, αλλά και η ευνοϊκή τραπεζική δανειοδότηση μέσω του ΕΤΕΑΝ, το επιτόκιο του οποίου **δε θα ξεπερνά το 4%**.

Βασική προϋπόθεση προμολόγησης των επιχειρησιακών σχεδίων είναι εν μέσω της σαφούς τεκμηρίωσης των προοπτικών κερδοφορίας και όχι με βάση τον έλεγχο των περιφερειακών δικαιολογητικών που ούτως ή άλλως πρέπει να αποτελούν φροντίδα και ευθύνη του επιχειρηματία.

Γενικές πληροφορίες για τον Νέο Επενδυτικό Νόμο 3908/2011

Κατηγορίες Επενδυτικών Σχεδίων

Στα πλαίσια του Νέου Επενδυτικού Νόμου προβλέπονται **3 γενικές κατηγορίες επενδυτικών σχεδίων και τέσσερις ειδικές**.

Αναλυτικά, οι **Γενικές κατηγορίες επενδυτικών σχεδίων** περιλαμβάνουν:

1. Επενδυτικά Σχέδια γενικής επιχειρηματικότητας
2. Επενδύσεις Τεχνολογικής Ανάπτυξης
3. Σχέδια Περιφερειακής Συνοχής
- 4.

Οι **Ειδικές κατηγορίες επενδυτικών σχεδίων** περιλαμβάνουν:

1. Επιχειρηματικότητα των Νέων
2. Μεγάλα Επενδυτικά Σχέδια
3. Ολοκληρωμένα πολυετή επιχειρηματικά σχέδια
4. Επενδύσεις Συνέργειας & Δικτύωσης.

Είδη Ενισχύσεων

- Φοροαπαλλαγές επί των κερδών προ φόρων, έξι χρόνια για υφιστάμενες επιχειρήσεις και οχτώ χρόνια για νέες επιχειρήσεις.
- Επιδότηση χρηματοδότησης μίσθωσης (leasing)
- Στοχευμένες επιχορηγήσεις κεφαλαίου
- Ενεργοποίηση του ΕΤΕΑΝ για την εξασφάλιση ρευστότητας στην αγορά

Ενισχυόμενες Δαπάνες

- Κατασκευή, επέκταση, εκσυγχρονισμός κτηριακών, ειδικών και βοηθητικών εγκαταστάσεων, καθώς και δαπάνες διαμόρφωσης, περιβάλλοντος χώρου.
- Αγορά και εγκατάσταση καινούργιων σύγχρονων μηχανημάτων και λοιπού εξοπλισμού
- Άυλα περιουσιακά στοιχεία
- Έργα και προγράμματα Έρευνας, Ανάπτυξης και Καινοτομίας που σχετίζονται με τη δραστηριότητα και τα προϊόντα της επιχείρησης
- Μελέτες και αμοιβές συμβούλων

Ποσοστά ενισχύσεων

Το ποσοστό ενίσχυσης κάθε επενδυτικού σχεδίου εξαρτάται από το μέγεθος της επιχείρησης (Μεγάλες, Μεσαίες, Μικρές Πολύ Μικρές) και τον τόπο υλοποίησής του (Α, Β, Γ Ζώνη) και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να υπερβαίνει το 50% του συνολικού κόστους του επενδυτικού σχεδίου. Αναλυτικότερα, τα ποσοστά ενίσχυσης, κατά ζώνη κινήτρων είναι:

- **Στη Ζώνη Α'**, σε 15% για Μεγάλες επιχειρήσεις, 20% για Μεσαίες επιχειρήσεις και 25% για Μικρές και Πολύ Μικρές επιχειρήσεις.
- **Στη Ζώνη Β'**, σε 30% για Μεγάλες επιχειρήσεις, 35% για Μεσαίες επιχειρήσεις και 40% για Μικρές και Πολύ Μικρές επιχειρήσεις.
- **Στη Ζώνη Γ'**, σε 40% για Μεγάλες επιχειρήσεις, 45% για Μεσαίες επιχειρήσεις και 50% για Μικρές και Πολύ Μικρές επιχειρήσεις.

Του Μιχάλη Αθανασάκη - Οικονομολόγου
Υπεύθυνος οικονομοτεχνικών μελετών της ΓΕΠ



Γενική ΕΞΥΠΠ Προστασία ΑΕ

Υπηρεσίες υγιεινής ασφάλειας & περιβάλλοντος.
Δοϊράνης 181 & Φειδίου 18, Καλλιθέα

Τηλ: 210 9405866

Fax:210 9480508

www.exypp.gr

info@exypp.gr



Υπηρεσίες υγιεινής & ασφάλειας τροφίμων

Δοϊράνης 181 & Φειδίου 18, Καλλιθέα

Τηλ: 210 9405866

Fax:210 9480508

www.exypp.gr

info@exypp.gr