



## Εργασίες γραφείου

Σκοπός της οδηγίας είναι να ληφθούν όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια και η υγεία των εργαζομένων σε χώρους γραφείων.

### 1. Ασφάλεια σε Ηλεκτρικούς Κινδύνους

- Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές πρέπει να ελέγχονται να συντηρούνται και να δοκιμάζονται αποκλειστικά και μόνο από πρόσωπο που κατέχει αντίστοιχη άδεια και εξουσιοδότηση για την εκτέλεση των εργασιών.
- Οι καλωδιώσεις θα είναι υπόγειες ή υπέργειες. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι εφικτό τα καλώδια θα καλύπτονται από ειδικά κανάλια ώστε να αποφεύγεται η παρεμπόδιση και η πτώση των εργαζομένων.
- Όλος ο ενσύρματος ηλεκτρολογικό εξοπλισμός (δηλαδή τα καλώδια και επεκτάσεις), θα είναι μονωμένος ώστε να αποφεύγεται η επαφή των εργαζομένων με το ηλεκτρικό ρεύμα.
- Όλες οι πρίζες που δεν χρησιμοποιούνται θα είναι κατάλληλα απομονωμένες (τάπες).
- Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές, που δύναται να απενεργοποιηθούν θα σβήνονται στο τέλος της εργάσιμης ημέρας.

### 2. Ευταξία

- Όλοι οι χώροι, τα έπιπλα, και ο εξοπλισμός πρέπει να διατηρούνται τακτικά και σε καθαρή κατάσταση.
- Ο καθαρισμός των χώρων και του εξοπλισμού θα γίνεται βάση συχνού προγράμματος.



### 3. Περιβάλλον

- Η θέση εργασίας με τις διαστάσεις και τη διαρρύθμισή της πρέπει να εξασφαλίζει επαρκή χώρο για να επιτρέπει αλλαγές στη στάση και τις κινήσεις της εργασίας.

#### Φωτισμός

- Ο κοινός ή/και ο ειδικός φωτισμός (φωτιστικά χώρου εργασίας) πρέπει να είναι επαρκής και να εξασφαλίζει την κατάλληλη αντίθεση μεταξύ της οθόνης και του περιβάλλοντος, λαμβανομένων υπόψη της φύσης της εργασίας και των οπτικών αναγκών του χρήστη.
- Πρέπει να αποφεύγονται οι εκτυφλωτικές και ενοχλητικές ανακλάσεις πάνω στην οθόνη ή σε κάθε άλλη συσκευή, με συντονισμό της διαρρύθμισης των χώρων και των θέσεων εργασίας αφενός και της τοποθέτησης και των τεχνικών χαρακτηριστικών του τεχνητού φωτισμού αφετέρου.
- Ο φωτισμός συνίσταται να είναι φυσικός.
- Σε περίπτωση τεχνητού φωτισμού οι λαμπτήρες συνίσταται να είναι τριφασικής ή διφασικής συνδεσμολογίας. Το γραφείο πρέπει να έχουν επίπεδο φωτισμού τουλάχιστον 500 Lux.

#### Ανακλάσεις και θάμβος

- Οι θέσεις εργασίας πρέπει να είναι διαρρυθμισμένες κατά τρόπον ώστε οι φωτεινές πηγές όπως παράθυρα και υπόλοιπα ανοίγματα, διαφανή ή ημιδιαφανή τοιχώματα και ο εξοπλισμός και τα τοιχώματα ανοιχτού χρώματος, να μην προκαλούν απευθείας θάμβος και ενοχλητικές ανακλάσεις πάνω στην οθόνη.
- Τα παράθυρα πρέπει να είναι εξοπλισμένα με κατάλληλα ρυθμιζόμενο μηχανισμό που να τα σκεπάζει ώστε να μετριάζεται η ένταση του φυσικού φωτός που φωτίζει τη θέση εργασίας.

#### Θόρυβος

- Ο θόρυβος που προέρχεται από τον εξοπλισμό της /των θέσης /θέσεων εργασίας πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά τη διαρρύθμιση της θέσης εργασίας



με τέτοιο τρόπο, ιδίως, ώστε να μην περισπάται η προσοχή και δυσχεραίνεται η ομιλία.

- Ο θόρυβος υποβάθρου να μην ξεπερνάει τα 50 dB

#### **Θερμότητα**

- Οι εξοπλισμοί της εργασίας δεν πρέπει να δημιουργούν υπερθέρμανση, η οποία θα μπορούσε να αποτελεί ενόχληση για τους εργαζομένους.

#### **Ακτινοβολίες**

- Κάθε ακτινοβολία, εκτός από το ορατό τμήμα του ηλεκτρομαγνητικού φάσματος, πρέπει να περιορίζεται σε αμελητέα, όσον αφορά την προστασία της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων, επίπεδα.

#### **Θερμοκρασία-Υγρασία**

- Η υγρασία πρέπει να ρυθμίζεται και να διατηρείται σε ικανοποιητικό επίπεδο.
- Η τιμή σχετικής υγρασίας να είναι μεταξύ 50% και 70%
- Η θερμοκρασία συνίσταται να είναι μεταξύ 20 -26 °C

#### **Εξαερισμός**

- Ενδεικτικά η τιμή για την ταχύτητα ρευμάτων του αέρα είναι:

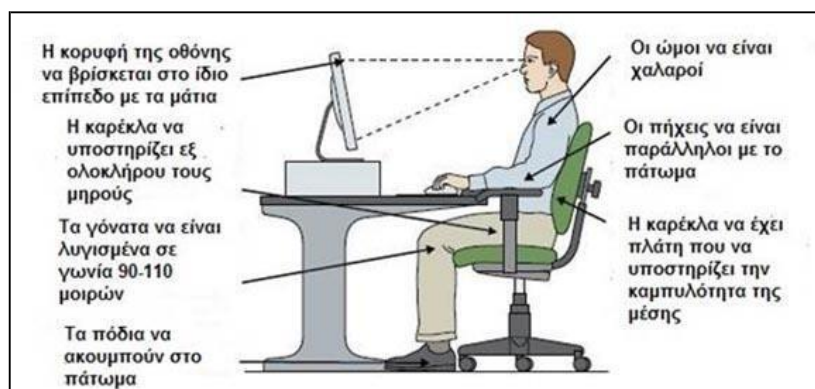
Μικρότερη από 0,1 m/s για  $\theta=20$  °C και μικρότερη από 0,3 m/s για  $\theta=26$  °C

- Απαγορεύεται το κάπνισμα στο γραφείο

### **4. Εξοπλισμός**

#### **Οθόνη**

- Οι χαρακτήρες στην οθόνη πρέπει να είναι ευκρινείς και καθαρά διαμορφωμένοι, να έχουν αρκετά μεγάλες διαστάσεις και να υπάρχει κατάλληλο διάστημα ανάμεσα στους χαρακτήρες και τις γραμμές.



- Η εικόνα στην οθόνη πρέπει να είναι σταθερή, χωρίς να τρεμοπαίζει ή να εμφανίζει άλλες μορφές αστάθειας.
- Η φωτεινότητα ή/και η αντίθεση της φωτεινότητας μεταξύ των χαρακτήρων και του φόντου πρέπει να μπορούν να ρυθμίζονται εύκολα από το χρήστη της οθόνης και να προσαρμόζονται εύκολα στις συνθήκες του περιβάλλοντος.
- Η οθόνη πρέπει να μπορεί να περιστρέφεται και η κλίση της να ρυθμίζεται ελεύθερα και εύκολα, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του χρήστη.
- Είναι δυνατή η χρήση ξεχωριστού στηρίγματος για την οθόνη ή ρυθμιζόμενου τραπέζιού.
- Η οθόνη δεν πρέπει να προξενεί ανταύγειες και αντανακλάσεις που μπορεί να ενοχλούν το χρήστη.

### Πληκτρολόγιο

- Το πληκτρολόγιο πρέπει να έχει ρυθμιζόμενη κλίση και να μην είναι στερεωμένο στην οθόνη, ώστε να μπορεί ο εργαζόμενος να κάθεται άνετα και να μην κουράζονται τα χέρια και οι βραχίονές του.
- Ο ελεύθερος χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι αρκετός για να μπορεί ο χρήστης να στηρίζει τα χέρια και τους βραχίονές του.
- Η επιφάνεια του πληκτρολογίου πρέπει να είναι θαμπή ώστε να αποφεύγονται οι αντανακλάσεις.
- Η διάταξη του πληκτρολογίου και τα χαρακτηριστικά των πλήκτρων πρέπει να διευκολύνουν τη χρήση του πληκτρολογίου.



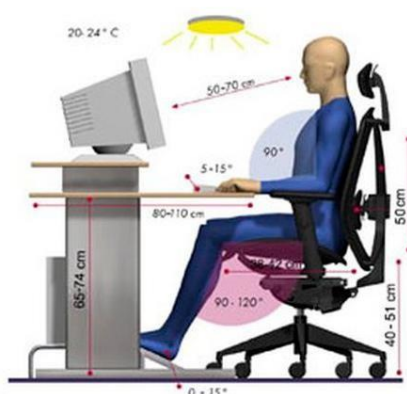
- Τα σύμβολα των πλήκτρων πρέπει να παρουσιάζουν επαρκή αντίθεση φωτεινότητας και να είναι ευανάγνωστα από την κανονική στάση εργασίας.

### Τραπέζι ή επιφάνεια εργασίας

- Το τραπέζι ή η επιφάνεια εργασίας πρέπει να έχει επιφάνεια με χαμηλή ανακλαστικότητα, επαρκείς διαστάσεις και να προσφέρει δυνατότητα ευκαμψίας όσον αφορά τη θέση της οθόνης, του πληκτρολογίου, του αναλογίου και του βοηθητικού εξοπλισμού.
- Το αναλόγιο πρέπει να είναι σταθερό και ρυθμιζόμενο και να τοποθετείται έτσι ώστε να περιορίζονται στο ελάχιστο οι ενοχλητικές κινήσεις του κεφαλιού και των ματιών.
- Πρέπει να υπάρχει επαρκής ελεύθερος χώρος ώστε οι εργαζόμενοι να μπορούν να παίρνουν άνετη στάση.

### Κάθισμα εργασίας

- Το κάθισμα εργασίας πρέπει να είναι σταθερό, να προσφέρει στον εργαζόμενο ελευθερία κινήσεων, αλλά και να του εξασφαλίζει άνετη στάση.
- Το ύψος των καθισμάτων πρέπει να είναι ρυθμιζόμενο.
- Η πλάτη τους πρέπει να έχει τη δυνατότητα προσαρμογής όσον αφορά το ύψος και την κλίση της.
- Σε όσους το επιθυμούν θα πρέπει να δίνεται υποστήριγμα για τα πόδια.





## 2.4 Δάπεδα, διάδρομοι και σκάλες

- Όλα τα δάπεδα, οι διάδρομοι και οι σκάλες, θα πρέπει να κατασκευάζονται κατάλληλα και να συντηρούνται σωστά.
- Εμπόδια και ολισθηρά υλικά θα απομακρύνονται αμέσως από τους διαδρόμους κυκλοφορίας.
- Όλες οι σκάλες (από τρία σκαλοπάτια και πάνω) θα διαθέτουν τουλάχιστον μια χειρολαβή.

### Computer & Desk Stretches

Approximately 4 Minutes

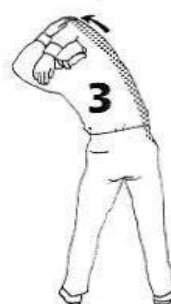
Sitting at a computer for long periods often causes neck and shoulder stiffness and occasionally lower back pain. Do these stretches every hour or so throughout the day, or whenever you feel stiff. Photocopy this and keep it in a drawer. Also, be sure to get up and walk around the office whenever you think of it. You'll feel better!



10-20 seconds  
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds  
each side



15-20 seconds



3-5 seconds  
3 times



10-12 seconds  
each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds  
each side



8-10 seconds  
each side



10-15 seconds  
2 times



Shake out hands  
8-10 seconds

