



Πέμπτη, 14 Μαρτίου, 2024

**8:30 π.μ. – 11:00 π.μ.:**

- Παγοθραύστης και γνωριμίες

**Αρχές Ασφάλειας και Υγείας στην εργασία**

- Αρχές Ασφάλειας και Υγείας στην εργασία (Διατάξεις Νομοθεσίας, Κανονισμοί περί Διαχείρισης Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία, Επιτροπές Ασφάλειας μέλη της ΕΣΥΠΠ (από ποιον ορίζονται, πότε ορίζεται ο λειτουργός Α&Υ, αναπληρωτή Α&Υ ή ο υπεύθυνος και αναπληρωτής υπεύθυνος Α&Υ-επεξήγηση, καθήκοντα, προσόντα) Σύσταση επιτροπής ασφαλείας Ρόλος επιτροπής ασφαλείας, Εκλογές αντιπροσώπων ασφαλείας, Συνεδριάσεις, λόγοι εισαγωγής ενός αποτελεσματικού συστήματος διαχείρισης ασφαλείας και υγείας.
- Υποχρεώσεις εργοδοτών και εργοδοτούμενων για τα θέματα ασφαλείας και υγείας σύμφωνα με την κυπριακή νομοθεσία.
- Πολιτική για την ασφάλεια και υγεία
- Συστήματα διαχείρισης ασφαλείας και υγείας.

**11:00 π.μ. – 11:15 π.μ.**

**ΔΙΑΔΕΙΜΜΑ**

**11:15 π.μ. – 12:45 μ.μ.**

**Αρχές Ασφάλειας και Υγείας στην εργασία (συνέχεια)**

- Πυραμίδα ατυχημάτων.
- Εργατικά ατυχήματα, γνωστοποίηση και καταγραφή.
- Επαγγελματικές ασθένειες-επιτήρηση της υγείας των εργαζομένων.
- Συνέπειες (κόστος ανθρώπινης ζωής-κοινωνικό κόστος).
- Ανάλυση παραδειγμάτων εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών.

**12:45 π.μ. – 13:45 π.μ.**

**Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)**

- Επεξήγηση νέων κανονισμών (Κ.Δ.Π. 535/2021).
- Είδη ΜΑΠ, κυπριακά, ευρωπαϊκά και διεθνή πρότυπα.
- Υποχρεώσεις εργοδότη και εργαζομένων, Κριτήρια επιλογής, εκτίμηση κινδύνου για την επιλογή, οδηγίες προς τους εργαζόμενους.
- Χρήση, αποθήκευση, συντήρηση.

**13:45 μ.μ. – 14:15 μ.μ.**

**ΔΙΑΔΕΙΜΜΑ**

**14:15 μ.μ. – 16:15 μ.μ.**

**Εκτίμηση των κινδύνων**

- Διαδικασία Εκτίμηση Κινδύνων.
- Άσκηση.



Πέμπτη, 21 Μαρτίου, 2024

**8:30 π.μ. – 10:30 π.μ.:**

## **Πυρασφάλεια και Σχέδια δράσης και αντιμετώπισης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης**

- Βασικές πρόνοιες νομοθεσίας που αφορούν την πυρασφάλεια
- Μέτρα αποφυγής πυρκαγιών και εκρήξεων
- Κατάρτιση στον τρόπο επέμβασης σε πυρκαγιές κλειστών χώρων
- Πυρόσβεση & Πυρανίχνευση-Παθητική και ενεργητική πυροπροστασία, περιορισμός στον κίνδυνο έναρξης και επέκτασης πυρκαγιάς
- Εκκένωση κτιρίων-Σχέδια έκτακτης ανάγκης (πυρκαγιές, πλημμύρες, σεισμού, εχθροπραξίες) - Διαχείριση πανικού

**10:30 π.μ. – 11:00 π.μ.:**

## **Σχέδια δράσης και αντιμετώπισης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης-Σήμανση**

- Πλάνα Εκτάκτων Αναγκών και εκπαίδευση συντονισμού
- Πρόληψη καταστάσεων εκτάκτων αναγκών, στην τεχνική αντιμετώπισης των εκτάκτων αναγκών

**11:00 π.μ. – 11:15 π.μ.**

## **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

**11:15 π.μ. – 12:45 μ.μ.**

## **Σχέδια δράσης και αντιμετώπισης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης-Σήμανση (Συνέχεια)**

- Επισήμανση κινδύνων ένεκα φυσικών φαινομένων, σεισμού και άλλων δυσμενών καιρικών συνθηκών και τρόποι αντιμετώπισης ή μείωσης των κινδύνων.
- Σχέδια δράσης για την αντιμετώπιση εκτάκτων καταστάσεων και εκκένωσης των χώρων, συγκρότηση ομάδων εκκένωσης, πρώτων βοηθειών, καθήκοντα υπευθύνων και ομάδων.
- Να υπάρχουν οι απαραίτητες σημάνσεις, εφεδρικός φωτισμός και πλάνο εκκένωσης και σχέδιο εκκένωσης κτηρίων.
- Χρήση εξοπλισμού εκτάκτων αναγκών (π.χ. των πυροσβεστικών μέσων), τρόπος επέμβασης σε πυρκαγιές κλειστών χώρων & Κατανόηση των οπτικοακουστικών μέσων και συναγερμών εκτάκτων αναγκών.
- Εκκένωση κτιρίων-Σχέδια έκτακτης ανάγκης για χώρους συνάθροισης προσωπικού
- Εκπαίδευση και σύσταση σε ομάδες διαχείρισης εκτάκτων αναγκών. Ομάδες πυροπροστασίας, πρώτων βοηθών, εκκένωση, απεγκλωβισμού.

**12:45 μ.μ. – 13:45 μ.μ.**

## **Διακίνηση προσώπων και οχημάτων**

- Διάδρομοι, οδοί και διακίνηση προσώπων και οχημάτων. Εκπαίδευση, /οδηγίες χειριστών και οδηγών μηχανημάτων/οχημάτων, ευστάθεια εδάφους, προστασία τρίτων προσώπων, έξοδοι από το εργοτάξιο, συνεργασία με αρμόδιες αρχές, συντήρηση και αρχείο συντήρησης μηχανημάτων.

**13:45 μ.μ. – 14:15 μ.μ.**

## **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

**14:15 μ.μ. – 16:15 μ.μ.**

## **Ασφάλεια & Υγεία στα κατασκευαστικά έργα και εργασίες σε ύψος**

- Εργασίες σε ύψος (ικριώματα, κλίμακες, ανυψωτικά μηχανήματα). Εκτίμηση κινδύνων πτώσης από ύψος. Κώδικας Πρακτικής για εργασίας σε Ύψος.
- Εργασίες σε ύψος
- Προληπτικά μέτρα και ασφάλεια
- Απαραίτητα ΜΑΠ
- Οδηγίες για αναρριχητές (οι οποίοι εκτελούν εργασίες αναρρίχησης σε ύψος πέρα των 5 μέτρων χωρίς τη χρήση μηχανοκίνητου ανυψωτικού εξοπλισμού), πιστοποιητικό καταλληλότητας
- Άσκηση.

**8:30 π.μ. – 11:00 π.μ.:**

**Μηχανικοί κίνδυνοι και εξοπλισμός εργασίας**

- Βασικές Νομοθετικές Υποχρεώσεις Εργοδοτών.
- Κτηριακές Εγκαταστάσεις -διαρρύθμιση μηχανημάτων στο χώρο.
- Ανάλυση Μηχανικών Κινδύνων και εργατικών ατυχημάτων.
- Οδηγίες ασφαλούς εργασίας και μέτρα αντιμετώπισης των κινδύνων.
- Υποχρεώσεις κατασκευαστών.
- Φορητές συσκευές και εργαλεία χειρός.
- Σήμανση CE/Απαραίτητες σημάνσεις
- Συντήρηση μηχανημάτων/κίνδυνοι από τη συντήρηση.
- Εξοπλισμός υπό πίεση.

**11:15 π.μ. –**

- Αναφορά στους κανονισμούς συρμάτωσης που διέπουν τις ηλεκτρικές εγκαταστάσεις (νέοι κανονισμοί Κ.Δ.Π. 78/2022).
  - Προστατευτικά μέσα (MCBs, RCDs, MCCBs, RCBOs).
  - Τρόπος λειτουργίας του RCD σε μια ηλεκτρολογική εγκατάσταση.
  - Γειώσεις και ισοδυναμική ζώνη.
  - Πως συμβαίνει μια ηλεκτροπληξία.
  - Ηλεκτρολογικές πυρκαγιές.
  - Τί μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία και βραχυκύκλωμα στο χώρο εργασίας και πως να το αποτρέψουμε
  - Απαραίτητες Σημάνσεις που πρέπει να υπάρχουν
  - Πως αναγνωρίζεις τους κινδύνους, πως εκτιμάς την επικινδυνότητα, πως ελέγχεις του κινδύνους, πως εργάζεσαι με ασφάλεια.
- 
- Ψυχοκοινωνικοί Κίνδυνοι στο Χώρο εργασίας
  - Άγχος/Παράγοντες κινδύνου, Στρες, Εξουθένωση, Μετατραυματικό Άγχος, Παρενόχληση.
  - Με ποιους τρόπους να αντιμετωπίζεται το εργασιακό άγχος, τη βία, την παρενόχληση και τον εκφοβισμό στο εργασιακό περιβάλλον
- 
- Τι είναι η εργονομία εργονομικοί κίνδυνοι και προστασία
  - Τι είναι οι μυοσκελετικές παθήσεις και πως να τις αποφύγουμε
  - Βασικές αρχές Εργονομίας, Σκοποί και Στόχοι Εργονομίας.
  - Διακίνηση φορτίων με τα χέρια και διακίνηση φορτίων με μηχανικά μέσα. Ορθοί τρόποι μεταφοράς φορτίου, χαρακτηριστικά φορτίου, ικανότητες ατόμου, κίνδυνοι για το μυοσκελετικό σύστημα.
  - Άσκηση



Πέμπτη, 4 Απριλίου, 2024

**8:30 π.μ. – 09:30 π.μ.:**

## **Χημικοί και Βιολογικοί Παράγοντες**

- Είδη Χημικών και Βιολογικών Παραγόντων
- Λήψη μέτρων αποφυγή από χημικούς, βλαβερούς παράγοντες (π.χ. εισπνοή ή επαφή με επικίνδυνες χημικές ουσίες, χρήση εύφλεκτων, διαβρωτικών ή εκρηκτικών ουσιών, έλλειψη οξυγόνου σε συνδυασμό με παρουσία δηλητηριωδών ή ασφυξιογόνων αερίων), και Βιολογικούς (π.χ. παρουσία βιολογικών ρύπων)
- Κίνδυνοι από βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες και πως να το αποφύγουμε
- Σωστή Αποθήκευση χημικών

**9:30 π.μ. – 11:00 π.μ.:**

## **Φυσικοί παράγοντες**

- Θόρυβος (χαρακτηριστικά θορύβου, οριακές τιμές έκθεσης, επιπτώσεις στον οργανισμό, όργανα μέτρησης, μέτρα προστασίας (τεχνικά, οργανωτικά, ΜΑΠ).
- Θερμικό φορτίο (μηχανισμός θερμορύθμισης του σώματος, μετρήσεις και οριακές τιμές Διορθωμένης Ενεργούς Θερμοκρασίας, επιπτώσεις στην υγεία από εργασία σε ψυχρό και θερμό εργασιακό περιβάλλον, μέτρα (τεχνικά-οργανωτικά) προστασίας, Κώδικας Πρακτικής για τη θερμική καταπόνηση εργαζομένων).
- Κραδασμοί (τύποι δονήσεων, επιπτώσεις στην υγεία, όργανα μετρήσεις και οριακές τιμές έκθεσης, μέτρα προστασίας).
- Ακτινοβολία (είδη ακτινοβολίας, επιπτώσεις στους ζωντανούς οργανισμούς, όργανα μετρήσεις και οριακές τιμές έκθεσης, μέτρα προστασίας).

**11:00 π.μ. – 11:15 π.μ. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

**11:15 π.μ. – 13:45 μ.μ.**

## **Φυσικοί παράγοντες (Συνέχεια)**

- Αερισμός (ποιότητα εσωτερικού αέρα, ρυθμός εναλλαγών αέρα, ρυπογόνοι παράγοντες – καπνός, διοξείδιο του άνθρακα, βενζόλιο, φορμαλδεΐδη, πτητικές οργανικές ενώσεις κ.ά – επίπεδα υγρασίας, επιπτώσεις στον οργανισμό, μέτρα προστασίας).
- Φωτισμός (τιμές εντάσεως φωτισμού, μετρήσεις, επιπτώσεις από εργασία σε οπτικά επιβαρυνόμενο εργασιακό περιβάλλον, μέτρα προστασίας).
- Εντοπισμός των πηγών κινδύνου
- Εντοπισμός των προσώπων και του τρόπου με τον οποίο μπορεί να επηρεαστούν
- Αξιολόγηση των κινδύνων και λήψη απόφασης για την αποτελεσματικότητα των υφιστάμενων μέτρων πρόληψης
- Λήψη μέτρων
- Επανεκτίμηση
- Υπολογισμός του κινδύνου και της επικινδυνότητας
- Λήψη επιπρόσθετων Μέτρων για εξάλειψη ή μείωση και έλεγχο των κινδύνων

**13:45 μ.μ. – 14:15 μ.μ.**

## **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

**14:15 π.μ. – 15:15 μ.μ.**

## **Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης**

- Νομοθεσία.
- Προβλήματα υγείας που έχουν σχετιστεί με χρήση ΟΟΑ.
- Οδηγίες για εργασία σε οθόνες οπτικής απεικόνισης
- Κίνδυνοι, ενέργειες πρόληψης

**15:15 μ.μ. – 16:15 μ.μ.**

## **Ελάχιστες προδιαγραφές χώρων εργασίας**

- Οι ελάχιστες προδιαγραφές που πρέπει να πληρούν όλοι οι χώροι εργασίας.
- Φωτισμός
- Εναλλαγές αέρα



Πέμπτη, 11 Απριλίου, 2024

**08:30 π.μ. – 09:30 π.μ.**

**Ελάχιστες προδιαγραφές χώρων εργασίας (Συνέχεια)**

- Διοξείδιο του άνθρακα
- Δάπεδα, τοίχοι, οροφές και στέγες των χώρων

**9:30 π.μ. – 10:30 π.μ.**

**Βασικές αρχές Επιθεώρησης χώρων εργασίας**

- Εντοπισμός
- Έλεγχος εξοπλισμού, κτιριακών εγκαταστάσεων, προϊόντων
- Μέτρηση θορύβου

**10:30 π.μ. – 11:00 π.μ.**

**Τήρηση Αρχείου Ασφάλειας και Υγείας**

- Η σημασία τήρησης αρχείου Ασφάλειας και Υγείας
- Τι περιλαμβάνει.

**11:00 π.μ. – 11:15 π.μ.**

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

**11:15 π.μ. – 12:45 μ.μ.**

**Τήρηση Αρχείου Ασφάλειας και Υγείας (Συνέχεια)**

- Η σημασία τήρησης αρχείου Ασφάλειας και Υγείας.
- Τι περιλαμβάνει
- Ιατρικές εξετάσεις
- Διατάγματα

**12:45 μ.μ. – 13:45 μ.μ.**

**Εκτίμηση των κινδύνων - Περιπτωσιακή Μελέτη**

Εργοτάξια, Επεξήγηση διαφορών εκτίμησης κινδύνων στην περίπτωση μελέτης και επίβλεψη εφαρμογής εκτίμησης κινδύνων στο στάδιο της κατασκευής και στο εργοτάξιο.

**13:45 μ.μ. – 14:15 μ.μ.**

**ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

**14:15 μ.μ. – 16:15 μ.μ.**

**Εκτίμηση των κινδύνων - Περιπτωσιακή Μελέτη - πρακτική εξάσκηση (Συνέχεια)**

- Παραδείγματα γραπτών εκτιμήσεων κινδύνων σε διάφορους τομείς οικονομικής δραστηριότητας (πρακτική εξάσκηση)
- Εκτίμηση κινδύνου σε γραφειακές εργασίες (πρακτική εξάσκηση).
- Εκτίμηση κινδύνου σε βοηθητικές ή τεχνικές εργασίες (πρακτική εξάσκηση).