



Πέμπτη, 09 Νοεμβρίου, 2023

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.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

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.

01:45 μ.μ. – 02:15 μ.μ.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

02:15 μ.μ. – 04:15 μ.μ.

Εκτίμηση των κινδύνων

- Διαδικασία Εκτίμηση Κινδύνων.
- Άσκηση.



Πέμπτη, 16 Νοεμβρίου, 2023

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 πυρκαγιών
- 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 σημάσεις, 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 οπτικοαουστικών 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.





Πέμπτη, 23 Νοεμβρίου, 2023

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.

11:00 π.μ. – 11:15 π.μ.

ΔΙΑΔΕΙΜΜΑ

11:15 π.μ. –

Ηλεκτρικοί κίνδυνοι

- 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.

13:45 μ.μ. – 14:15 μ.μ.

ΔΙΑΔΕΙΜΜΑ

Ψυχοκοινωνικοί Κίνδυνοι

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

15:15 μ.μ. – 16:15 μ.μ.

Εργονομία – Μυοσκελετικές Παθήσεις -Κίνδυνοι κατά την χειρονακτική διακίνηση φορτίων

- 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, 30 Νοεμβρίου, 2023

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

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

02:15 μ.μ. – 04:15 μ.μ.

Ελάχιστες προδιαγραφές χώρων εργασίας

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





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 π.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).