

## ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΘΕΣΕΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

**Βιωματική μετάδοση γνώσεων Εργονομίας  
για εργαζόμενους σε Γραφεία και Αποθήκες  
με εξατομικευμένη συμβουλευτική σε κάθε εργαζόμενο**

*Εμπειροί συνεργάτες της Ergonomia,*

*την ίδια ημέρα και επιπλέον της θεωρητικής επιμόρφωσης των εργαζομένων, επισκέπτονται τις θέσεις εργασίας τους, μία προς μία, υποδεικνύοντας εξατομικευμένες παρεμβάσεις βελτίωσής τους και προτείνοντας μέτρα πρόληψης μυοσκελετικών παθήσεων, ατυχημάτων και ευεξίας στο χώρο εργασίας*

Σε ποιους  
απευθύνεται

Σε εργαζόμενους και στελέχη σε γραφεία και σε αποθήκες.

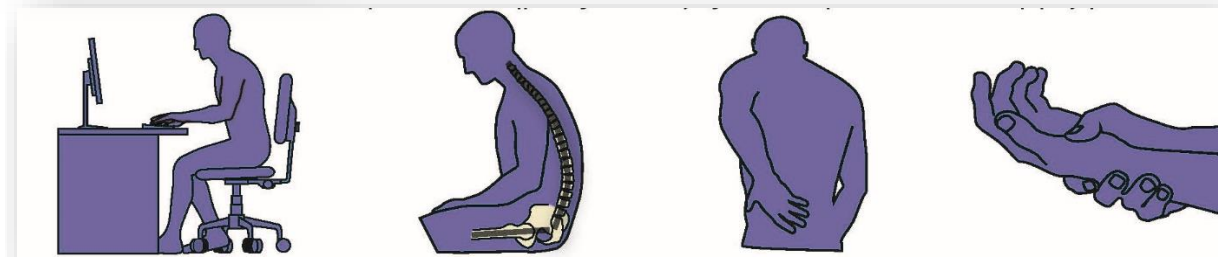
Στόχος

Απόκτηση γνώσεων για την πρόληψη μυοσκελετικών παθήσεων και την έμπρακτη εργονομική βελτίωση των θέσεων εργασίας.

Διαδικασία

Αναλυτικά, διενεργούνται τα εξής:

1. Αρχική επισκόπηση των χώρων από τους ειδικούς της Ergonomia, για εξοικείωση τους με τη συγκεκριμένη εγκατάσταση και διανομή στους εργαζόμενους του συνοπτικού Οδηγού Εργονομικής Διευθέτησης Γραφείων.
2. Επιμόρφωση έως 30 λεπτά ανά ομοιογενή ομάδα (2 ομάδες: γραφεία & αποθήκη) σε αίθουσα, με θεματολογία:
  - εργονομική διευθέτηση θέσεων εργασίας σε γραφεία ή αποθήκες & πρόληψη μυοσκελετικών κινδύνων
  - συνθήκες φυσικού περιβάλλοντος (φωτισμός, θόρυβος, θερμική άνεση, αερισμός)
  - καλές πρακτικές για υγεία, πρόληψη ατυχημάτων και ευεξία στο γραφείο και στην αποθήκη
3. Επιτόπια συμβουλευτική (υποδείξεις/παρεμβάσεις) εξατομικευμένη σε κάθε θέση εργασίας (5 έως 10 λεπτά/θέση).
4. Συμπλήρωση «Ατομικής Κάρτας Εργονομικών Υποδείξεων» με προσωποποιημένες υποδείξεις που παραδίδεται στον εργαζόμενο.



Εισηγητές

Εργονόμοι μηχανικοί με σημαντική εμπειρία

Διάρκεια

- Κάθε εργαζόμενος θα αφιερώσει συνολικά έως 35 λεπτά της ώρας περίπου (30' για την επιμόρφωσή του σε ομάδα και 5 λεπτά κατά την εξατομικευμένη υποστήριξή του στη θέση εργασίας του)
- Συνολική παραμονή της Ergonomia στο χώρο περίπου 8 ώρες

Αρ. Εργαζομένων

Μέχρι 35 άτομα ανά επίσκεψη 8 ωρών

Όροι Υλοποίησης

- Ο Οδηγός Εργονομικής Διευθέτησης και η Ατομική Κάρτα Εργονομικών Υποδείξεων παρέχονται από την Ergonomia
- Πραγματοποιείται εργάσιμες ημέρες και ώρες
- Ο χώρος εκπαίδευσης και τα απαραίτητα εποπτικά μέσα παρέχονται από την επιχείρηση
- Επιδoteίται από το πρόγραμμα ΛΑΕΚ 0,24% του ΟΑΕΔ (έτους 2020).