

# Εκπαίδευση Υπευθύνων ΕΣΥΠΠ (Εσωτερικών Υπηρεσιών Προστασίας και Πρόληψης)

## Αναλυτικό Πρόγραμμα

Ενότητα	Ημερομηνίες: To be announced (8:30-16:30) ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΕΝΟΤΗΤΩΝ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ (ΩΡΕΣ)
1	<b>Αρχές Ασφάλειας και Υγείας στην εργασία</b>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λόγοι εισαγωγής ενός αποτελεσματικού συστήματος διαχείρισης ασφάλειας και υγείας</li> <li>• Υποχρεώσεις εργοδωτών και εργοδοτούμενων για τα θέματα ασφάλειας και υγείας σύμφωνα με την κυπριακή νομοθεσία</li> <li>• Πολιτική για την ασφάλεια και υγεία</li> <li>• Συστήματα διαχείρισης ασφάλειας και υγείας</li> <li>• Πυραμίδα ατυχημάτων</li> <li>• Εργατικά ατυχήματα, γνωστοποίηση/καταγραφή</li> <li>• Επαγγελματικές ασθένειες-επιτήρηση της υγείας των εργαζομένων</li> <li>• Συνέπειες (κόστος ανθρώπινης ζωής-κοινωνικό κόστος)</li> <li>• Ανάλυση παραδειγμάτων εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών</li> </ul>	
2	<b>Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)</b>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είδη ΜΑΠ, κυπριακά, ευρωπαϊκά και διεθνή πρότυπα</li> <li>• Υποχρεώσεις εργοδότη και εργαζομένων, κριτήρια επιλογής, εκτίμηση κινδύνου για την επιλογή, οδηγίες προς τους εργαζόμενους</li> </ul> <p>Χρήση, αποθήκευση, συντήρηση</p>	
3	<b>Εκτίμηση των κινδύνων</b>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Άσκηση</li> <li>• Διαδικασία Εκτίμηση Κινδύνων</li> </ul>	
4	<b>Πυρασφάλεια και Σχέδια δράσης και αντιμετώπισης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης</b>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάλυση των στόχων του προγράμματος και σχετική Νομοθεσία</li> <li>• Παθητική και ενεργητική πυροπροστασία, περιορισμός στον κίνδυνο έναρξης και επέκτασης πυρκαγιάς, ασφάλεια των ενοίκων</li> <li>• Μέσα διαφυγής, κρίσιμη κατάσταση για τους ενοίκους σε κτήριο που καίγεται, διαφυγή ατόμων με ειδικές ανάγκες. Προβολή ταινιών μικρού μήκους</li> </ul> <p><b>Σχέδια δράσης και έκτακτης ανάγκης</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επισήμανση κινδύνων πυρκαγιάς και τρόποι αντιμετώπισής τους. Μέσα πυρόσβεσης και κατάσβεσης πυρκαγιάς. Προβολή ταινίας μικρού μήκους</li> <li>• Επισήμανση κινδύνων ένεκα σεισμού και άλλων δυσμενών καιρικών συνθηκών και τρόποι αντιμετώπισης ή μείωσης των κινδύνων</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχέδια δράσης για την αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων και εκκένωσης των χώρων, συγκρότηση ομάδων πυροπροστασίας, καθήκοντα υπευθύνων και ομάδων. Εκπαίδευση και εκσυγχρονισμός σχεδίων</li> </ul>	
5	<b>Διακίνηση προσώπων και οχημάτων</b>	<b>1</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	
6	<b>Ασφάλεια &amp; Υγεία στα κατασκευαστικά έργα και εργασίες σε ύψος</b>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εργασίες σε ύψος (ικριώματα, κλίμακες, ανυψωτικά μηχανήματα). Εκτίμηση κινδύνων πτώσης από ύψος. Κώδικας Πρακτικής για εργασίες σε Ύψος.</li> <li>• Άσκηση</li> </ul>	
7	<b>Μηχανικοί κίνδυνοι και εξοπλισμός εργασίας</b>	<b>3</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασικές Νομοθετικές Υποχρεώσεις Εργοδοτών</li> <li>• Κτηριακές Εγκαταστάσεις -διαρρύθμιση μηχανημάτων στο χώρο, ηλεκτρική εγκατάσταση, περιπτωσιακή μελέτη λανθασμένων και σωστών παραδειγμάτων</li> <li>• Περιγραφή Μηχανολογικών Εξοπλισμών σε επιλεγμένους βιομηχανικούς κλάδους όπως π.χ κατασκευαστική βιομηχανία, ξενοδοχειακή βιομηχανία, επεξεργασία και παραγωγή τροφίμων, χημική βιομηχανία, μεταφορές, υπηρεσίες κλπ</li> <li>• Ανάλυση Μηχανικών Κινδύνων και εργατικών ατυχημάτων</li> <li>• Οδηγίες ασφαλούς εργασίας και μέτρα αντιμετώπισης των κινδύνων</li> <li>• Υποχρεώσεις κατασκευαστών</li> <li>• Φορητές συσκευές και εργαλεία χειρός</li> <li>• Σήμανση CE</li> <li>• Συντήρηση μηχανημάτων/κίνδυνοι από τη συντήρηση</li> <li>• Εξοπλισμός υπό πίεση</li> <li>• Συμπεράσματα – Συζήτηση</li> </ul>	
8	<b>Ηλεκτρικοί κίνδυνοι</b>	<b>1</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σύστημα ηλεκτροδότησης στην Κύπρο</li> <li>• Αναφορά στους κανονισμούς συρμάτωσης που διέπουν τις ηλεκτρικές εγκαταστάσεις</li> <li>• Προστατευτικά μέσα (MCBs, RCDs, MCCBs, RCBOs)</li> <li>• Τρόπος λειτουργίας του RCD σε μια ηλεκτρολογική εγκατάσταση</li> <li>• Γειώσεις και ισοδυναμική ζώνη</li> <li>• Πώς συμβαίνει μια ηλεκτροπληξία</li> <li>• Ηλεκτρολογικές πυρκαγιές</li> <li>• Πώς αναγνωρίζεις τους κινδύνους</li> <li>• Πώς εκτιμάς την επικινδυνότητα</li> <li>• Πώς ελέγχεις του κινδύνους</li> <li>• Πώς εργάζεσαι με ασφάλεια</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμπεράσματα/συζήτηση</li> </ul>	
9	<b>Ψυχοσωματικοί Κίνδυνοι</b>	<b>1</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Εισαγωγή στους Ψυχοκοινωνικούς κινδύνους)</li> <li>• Άγχος/Παράγοντες κινδύνου</li> <li>• Στρες</li> <li>• Εξουθένωση</li> <li>• Μετατραυματικό Άγχος</li> <li>• Παρενόχληση</li> <li>• Ψυχοκοινωνικοί Κίνδυνοι στο Χώρο εργασίας</li> </ul>	
10	<b>Εργονομία – Μυοσκελετικές Παθήσεις - Κίνδυνοι κατά την χειρονακτική διακίνηση φορτίων</b>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι είναι η εργονομία</li> <li>• Τι είναι οι μυοσκελετικές παθήσεις</li> <li>• Βασικές αρχές Εργονομίας, Σκοποί και Στόχοι Εργονομίας</li> <li>• Διακίνηση φορτίων με τα χέρια και διακίνηση φορτίων με μηχανικά μέσα. Ορθοί τρόποι μεταφοράς φορτίου, χαρακτηριστικά φορτίου, ικανότητες ατόμου, κίνδυνοι για το μυοσκελετικό σύστημα.</li> </ul>	
11	<b>Χημικοί και Βιολογικοί Παράγοντες</b>	<b>1</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είδη Χημικών και Βιολογικών Παραγόντων</li> </ul>	
12	<b>Φυσικοί παράγοντες</b>	<b>4</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Θόρυβος</b> (χαρακτηριστικά θορύβου, οριακές τιμές έκθεσης, επιπτώσεις στον οργανισμό, όργανα μέτρησης, μέτρα προστασίας (τεχνικά, οργανωτικά, ΜΑΠ).</li> <li>• <b>Θερμικό φορτίο</b> (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).</li> <li>• <b>Κραδασμοί</b> (τύποι δονήσεων, επιπτώσεις στην υγεία, όργανα μετρήσεις και οριακές τιμές έκθεσης, μέτρα προστασίας).</li> <li>• <b>Ακτινοβολία</b> (είδη ακτινοβολίας, επιπτώσεις στους ζωντανούς οργανισμούς, όργανα μετρήσεις και οριακές τιμές έκθεσης, μέτρα προστασίας).</li> <li>• <b>Αερισμός</b> (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).</li> <li>• <b>Φωτισμός</b> (τιμές εντάσεως φωτισμού, μετρήσεις, επιπτώσεις από εργασία σε οπτικά επιβαρυμένο εργασιακό περιβάλλον, μέτρα προστασίας)</li> </ul>	
13	<b>Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης</b>	<b>1</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Νομοθεσία</li> <li>• Προβλήματα υγείας που έχουν σχετιστεί με χρήση ΟΟΑ</li> </ul>	
14	<b>Βασικές αρχές Επιθεώρησης χώρων εργασίας</b>	<b>1</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκοπός επιθεωρήσεων</li> </ul>	
15	<b>Ελάχιστες προδιαγραφές χώρων εργασίας</b>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι ελάχιστες προδιαγραφές που πρέπει να πληρούν όλοι οι χώροι εργασίας</li> </ul>	
16	<b>Τήρηση Αρχείου Ασφάλειας και Υγείας</b>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η σημασία τήρησης αρχείου Ασφάλειας και Υγείας</li> </ul>	
17	<b>Εκτίμηση των κινδύνων (πρακτική εξάσκηση)</b>	<b>3</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραδείγματα γραπτών εκτιμήσεων κινδύνων σε διάφορους τομείς οικονομικής δραστηριότητας (πρακτική εξάσκηση)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτίμηση κινδύνου σε γραφειακές εργασίες (πρακτική εξάσκηση)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτίμηση κινδύνου σε βοηθητικές ή τεχνικές εργασίες (πρακτική εξάσκηση)</li> </ul>	
	<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ</b>	<b>35</b>