

# P1-A4. Εγχειρίδιο για μια εκπαιδευτική προσέγγιση για άτομα με διαφορετικές δεξιότητες που επικεντρώνονται στις εγκάρσιες ικανότητες στον τομέα της πέτρας.



This work is licensed under [Creative Commons Attribution/NonCommercial ShareAlike 4.0 International Public License -CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

« Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.»



Erasmus+



institute of  
Entrepreneurship  
Development

## Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	3
1. ΑΡΧΙΚΗ ΒΑΣΗ.....	3
2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ .....	14
3. ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....	21
3.1. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....	21
3.2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΣΕΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ .....	22
3.2.1. ΠΕΡΟΝΟΦΟΡΟ ΦΟΡΤΗΓΟ.....	23
3.2.2. ΓΕΡΑΝΟΣ.....	32
3.2.3. ΓΡΑΜΜΗ ΒΑΘΜΟΝΟΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ.....	42
3.2.4. ΑΞΟΝΑΣ CNC 5/6 ΚΑΙ 2D ΜΕΤΑΞΟΤΥΓΙΑ.....	52
3.2.5. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ .....	62
4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ.....	72

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχει εκπονηθεί ένα εγχειρίδιο με μια ισχυρή εκπαιδευτική προσέγγιση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα με αναπηρία βελτιώνουν και αποκτούν τις δεξιότητες και τις εγκάρσιες ικανότητες που προσδιορίζονται στο βήμα 1 κατά την εκτέλεση εργασιών από τον τομέα της πέτρας: "R1-A4 Εγχειρίδιο για μια εκπαιδευτική προσέγγιση για άτομα με διαφορετικές δεξιότητες με επίκεντρο την εγκάρσια ικανότητα στον τομέα της πέτρας". Οι θεραπευτές και οι πάροχοι υπηρεσιών συνεργασίας υπερβαίνουν, εφαρμόζοντας στην πράξη το μαθησιακό περιεχόμενο με άτομα με αναπηρία και αξιολογώντας τις δεξιότητες και τις εγκάρσιες ικανότητες κάθε εκπαιδευόμενου με τα εργαλεία αξιολόγησης που αναπτύχθηκαν.

Στόχος ήταν η δημιουργία ενός εγχειριδίου εκπαίδευσης και κατάρτισης για την εφαρμογή μιας μεθοδολογίας για τα κέντρα κατάρτισης του τομέα με στόχο την επίτευξη προσαρμοστικής κατάρτισης για άτομα με διαφορετικές ικανότητες, μέσω συστάσεων και δράσεων που κυμαίνονται από τον επανασχεδιασμό της προσφοράς κατάρτισης και την αναδιאτύπωση της παροχής κατάρτισης και αξιολόγησης, έως την παροχή ειδικών διδακτικών πόρων, προκειμένου να καταπολεμηθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός στα συστήματα ΕΕΚ και να διευκολυνθεί η ένταξη της συλλογικότητας.

## 1. ΑΡΧΙΚΗ ΒΑΣΗ

Μόλις επιλεγούν οι θέσεις εργασίας στον τομέα των φυσικών λίθων για τη διεξαγωγή μιας ολοκληρωμένης ανάλυσης σχετικά με τις δυνατότητες συμπερίληψης των ατόμων με αναπηρία, σε όλη αυτή την έκθεση, θα προσπαθήσουμε να αναλύσουμε λεπτομερώς για ποιους τύπους αναπηρίας θα μπορούσε να είναι πιο εφικτό, προσφέροντας ορισμένες επιλογές για την προσαρμογή της εργασίας όπου ισχύει και προτείνοντας εύλογες προσαρμογές.

Πέρα από τη διασφάλιση ότι οι εταιρείες για τις οποίες παρέχουμε αυτές τις αναλύσεις πιθανής ένταξης εργάζονται για την πρόληψη κάθε μορφής διάκρισης στο χώρο εργασίας (είτε πρόκειται για άμεση είτε για έμμεση διάκριση, παρενόχληση, οδηγίες για διακρίσεις εις βάρος ορισμένων ατόμων, αντίποινα κ.λπ.), δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η αποτελεσματική ένταξη των ατόμων με αναπηρία στις εταιρείες περιστρέφεται γύρω από τρεις βασικούς πυλώνες:

- 1) Γνώση των ατόμων με ειδικές ανάγκες

- 2) Προσβασιμότητα
- 3) Υποστηρικτική τεχνολογία

## 1) Γνώση των ατόμων με ειδικές ανάγκες

Προκειμένου να προωθηθεί ένα κλίμα ένταξης στην εταιρεία, μία από τις κεντρικές πτυχές είναι ότι τόσο η εταιρεία όσο και οι άνθρωποι που απαρτίζουν την εταιρεία εμβαθύνουν τις γνώσεις τους για αυτήν την κοινωνική ομάδα. Για το σκοπό αυτό, εξειδικευμένες υπηρεσίες ενσωμάτωσης στο χώρο εργασίας μπορούν να προσφέρουν εκπαίδευση και συμβουλές προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ομάδων διαχείρισης, της διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού και του προσωπικού γενικότερα:

- Τι είναι η αναπηρία; Βασικές έννοιες και Κοινωνικό Μοντέλο και Μοντέλο Δικαιωμάτων.
- Τύποι αναπηρίας.
- Η πραγματικότητα των ατόμων με αναπηρία σε διάφορους τομείς κοινωνικής συμμετοχής, συμπεριλαμβανομένης της απασχόλησης, και όσον αφορά τα δικαιώματα.
- Στερεότυπα και προκαταλήψεις.
- Νομοθεσία.
- Κατάλληλη αντιμετώπιση ατόμων με αναπηρία.
- Καλές πρακτικές για την υποδοχή και ένταξη στην απασχόληση των ατόμων με αναπηρία.
- Αποτελεσματική επικοινωνία.

## 2) Προσβασιμότητα

Η προσβασιμότητα είναι το χαρακτηριστικό με το οποίο πρέπει να συμμορφώνονται τα περιβάλλοντα, τα αγαθά, τα προϊόντα και οι υπηρεσίες, επιτρέποντας σε όλους τους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση, να τα κατανοούν, να τα χρησιμοποιούν και να τα απολαμβάνουν με τυποποιημένο, άνετο, ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο. Με άλλα λόγια, σχετίζεται με τις διαφορετικές διαστάσεις της ανθρώπινης δραστηριότητας. Και, ως εκ τούτου, η εγγύηση ότι οποιοσδήποτε χρήστης μπορεί να πραγματοποιήσει αυτές τις δραστηριότητες σημαίνει ότι βρίσκεται στο δρόμο προς την προσβασιμότητα.

Τα περιβάλλοντα εργασίας, ως προηγούμενο και απαραίτητο βήμα για τις εύλογες προσαρμογές ή τα ειδικά προϊόντα υποστήριξης που απαιτεί κάθε συγκεκριμένο άτομο, πρέπει να είναι προσβάσιμα προκειμένου να διασφαλίζεται η χρήση τους από οποιοδήποτε άτομο επί

ίσοις όροις με τους άλλους. Για το σκοπό αυτό, πρέπει να εφαρμοστεί μια σειρά τεχνικών απαιτήσεων που αντικατοπτρίζονται στους κανονισμούς (Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, Γενικός Νόμος για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία και την Κοινωνική τους Ένταξη, αυτόνομοι και τοπικοί κανονισμοί σε συνεχή εξέλιξη).

Είναι η προϋπόθεση που πρέπει να πληρούν τα περιβάλλοντα, οι διαδικασίες, τα αγαθά, τα προϊόντα και οι υπηρεσίες προκειμένου να είναι κατανοητά, εύχρηστα και εφαρμόσιμα για όλους τους ανθρώπους σε συνθήκες ασφάλειας, άνεσης και με τον πιο αυτόνομο και φυσικό τρόπο.

#### Μερικά βασικά μέτρα:

Σύμφωνα με τους κρατικούς κανονισμούς (Τεχνικός Οικοδομικός Κώδικας DB - SUA και Διάταγμα VIV/561/2010 για δημόσιους χώρους) χωρίς να εξετάζονται αυτόνομοι και τοπικοί κανονισμοί:

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ		
	ΚΤΙΡΙΟ	ΔΗΜΟΣΙΟΙ ΧΩΡΟΙ
Ελάχιστο πλάτος	<ul style="list-style-type: none"> <li>Οι χώροι διαδρόμου &lt; 120 εκ.</li> <li>Χώροι περιστροφής, προθάλαμοι <math>\varnothing &gt; 150</math> cm που δεν σαρώνονται από πόρτες.</li> <li>Ανοίγματα διέλευσης &gt; 80 εκ.</li> <li>Κάθε 10 . κλίτος και στο τέλος, ανεμπόδιστη περιοχή <math>\varnothing &gt; 150</math></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προσβάσιμη προσωπική διαδρομή &gt; 180 cm (σε ενοποιημένες αστικές περιοχές, περιστασιακή στένωση 150 cm).</li> </ul>
Ύψη	<ul style="list-style-type: none"> <li>Πόμολλα πόρτας από 80 εκ. έως 120 εκ.</li> <li>Μηχανισμοί διοίκησης και ελέγχου από 80 εκ. έως 120 εκ.</li> <li>Μηχανισμοί ισχύος και σήματος από 40 cm. έως 120 cm.</li> <li>Μετρητές &lt; 85 cm (ύψος κάτω από τον πάγκο &gt; 70 cm, βάθος 50 cm).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Καθαρό πέρασμα &gt; 220 cm</li> <li>Τραπέζια παιχνιδιών &lt; 85 cm (χαμηλότερο ύψος &gt; 70 cm)</li> <li>Προσαρμοσμένοι μετρητές από 70 έως 75 cm.</li> <li>Μπουτόν φωτεινού σηματοδότη από 90 έως 120 cm.</li> <li>Χειρισμένες συσκευές (ανοίγματα κάδων, κάδοι απορριμμάτων, γραμματοκιβώτια) 70 έως 90 cm.</li> <li>Σιντριβάνια από 80 έως 90 εκ.</li> </ul>
Κεκλιμένη διαμήκης	<ul style="list-style-type: none"> <li>Πλάτος &gt; 180 εκ.</li> <li>Χωρίς προσγείωση, μέγιστο μήκος 9 μ.</li> <li>Κλίση &lt; 10% με μήκος &lt; 3 m.</li> <li>Κλίση &lt; 8% με μήκος &lt; 3 μ. και &lt; 6 μ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Πλάτος &gt; 180 εκ.</li> <li>Χωρίς προσγείωση, μέγιστο μήκος 10 μ.</li> <li>Κλίση προσβάσιμου πεζόδρομου &lt; 6%.</li> <li>Κλίση &lt; 10% με μήκος &lt; 3 m.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κλίση &lt; 6% με μήκος &lt; 6 m.</li> <li>• Χειρολισθήρες και στις δύο πλευρές και διπλοί: Μεταξύ 65 και 75 cm και ύψους 110 cm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κλίση &lt; 8% με μήκος &lt; 3 μ.</li> <li>• Χειρολισθήρες και στις δύο πλευρές και διπλοί: μεταξύ 65 και 75 cm και ύψους 105 cm.</li> </ul>
Εγκάρσια κλίση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 2%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 2%</li> </ul>

ΚΑΘΕΤΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ		
	ΚΤΪΡΙΟ	ΔΗΜΟΣΙΟΙ ΧΩΡΟΙ
Σκαλοπάτια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθαρό πλάτος, οροπέδια, ενδιάμεσα σκαλοπάτια, επιβίβαση και αποβίβαση &gt; 100 cm (ανάλογα με τη χρήση).</li> <li>• Ελάχιστος αριθμός βημάτων: 3.</li> <li>• Χειρολισθήρες και στις δύο πλευρές και διπλοί: μεταξύ 65 και 75 cm και ύψους 110 cm.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθαρό πλάτος και βάθος οροπεδίων &gt; 120 εκ.</li> <li>• Αριθμός βημάτων μεταξύ 3 και 12.</li> <li>• Χειρολισθήρες και στις δύο πλευρές και διπλοί: μεταξύ 65 και 75 cm και ύψους 105 cm.</li> </ul>
Ανελκυστήρες	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρακείμενος χώρος χωρίς εμπόδια <math>\varnothing &gt; 150</math> cm.</li> <li>• Μία πόρτα ή δύο πόρτες αντικριστές: 110 x 140 εκ.</li> <li>• Δύο γωνιακές πόρτες: 140 x 140 εκ.</li> </ul>	

Τα κριτήρια DALCO (UNE 170001-1:2007 Universal Accessibility) καθορίζουν τις συνθήκες προσβασιμότητας σχετικά με τις διάφορες δραστηριότητες που εκτελούν συνήθως οι άνθρωποι.

Εγγύηση της προσβασιμότητας σημαίνει εγγύηση ότι οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να διεξαχθούν από οποιοδήποτε άτομο χωρίς να αντιμετωπίζει κανενός είδους δυσκολία πέραν των δικών του δυνατοτήτων.

Οι δραστηριότητες αυτές συνοψίζονται σε τέσσερις κύριες ομάδες ανάλυσης:

- ◆ Περπάτημα
- ◆ Τοποθεσία
- ◆ Επικοινωνία

## Καθολικός σχεδιασμός

Καθολικός σχεδιασμός είναι ο σχεδιασμός προϊόντων και περιβαλλόντων για χρήση από τον μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων χωρίς την ανάγκη προσαρμογών ή εξειδικευμένου σχεδιασμού.

Ο Ronald L. Mace ίδρυσε το Κέντρο Καθολικού Σχεδιασμού, που βρίσκεται στη Σχολή Σχεδιασμού του Πανεπιστημίου της Βόρειας Καρολίνας στο Ράλεϊ, το οποίο σήμερα αποτελεί κέντρο αναφοράς και έρευνας για τον Σχεδιασμό για Όλους, και ήταν ο δημιουργός μιας σειράς αρχών που συνοψίζουν αυτή τη φιλοσοφία, γνωστές ως "7 Αρχές Καθολικού Σχεδιασμού".

### 1η Αρχή: Δίκαιη χρήση

**Ο σχεδιασμός είναι χρήσιμος και εμπορεύσιμος σε άτομα όλων των ικανοτήτων.**

Κατευθυντήριες γραμμές για την αρχή 1:

- Ότι παρέχει τους ίδιους τρόπους χρήσης για όλους τους χρήστες: πανομοιότυπους όταν είναι δυνατόν, ισοδύναμους όταν όχι.
- Αποφύγετε τον διαχωρισμό ή τον στιγματισμό οποιουδήποτε χρήστη.
- Τα χαρακτηριστικά προστασίας της ιδιωτικής ζωής, της ασφάλειας και της προστασίας θα πρέπει να είναι εξίσου διαθέσιμα σε όλους τους χρήστες.
- Ο σχεδιασμός πρέπει να είναι ελκυστικός για όλους τους χρήστες.

### 2η αρχή: Ευελιξία στη χρήση

**Ο σχεδιασμός εξυπηρετεί ένα ευρύ φάσμα προτιμήσεων και ικανοτήτων.**

Κατευθυντήριες γραμμές για την αρχή 2:

- Προσφέρετε επιλογή στις μεθόδους χρήσης.
- Μπορεί να προσεγγιστεί και να χρησιμοποιηθεί είτε με το δεξί είτε με το αριστερό χέρι.
- Διευκολύνει την ακρίβεια και την ακρίβεια για τον χρήστη.
- Προσαρμόζεται στο ρυθμό ή το ρυθμό του χρήστη.

### 3η αρχή: Απλή και διαισθητική χρήση

**Η χρήση του σχεδίου είναι εύκολα κατανοητή, ανεξάρτητα από τη γλώσσα, την εμπειρία ή τα επίπεδα συγκέντρωσης.**

Κατευθυντήριες γραμμές για την αρχή 3:

- Εξαλείψτε την περιττή πολυπλοκότητα.
- Συνεπής με τις προσδοκίες και τη διαίσθηση του χρήστη.
- Φιλοξενεί ένα ευρύ φάσμα γραμματισμού και γλωσσικών δεξιοτήτων.
- Διανείμετε πληροφορίες κατά τρόπο συνεπή προς τη σημασία τους.

- Παρέχει αποτελεσματικές προτροπές και μεθόδους ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση της εργασίας.

#### **4η αρχή: Αντιληπτές πληροφορίες**

**Ο σχεδιασμός επικοινωνεί με σαφήνεια τις απαραίτητες πληροφορίες ανεξάρτητα από τις αισθητηριακές ικανότητες ή τις συνθήκες περιβάλλοντος.**

Κατευθυντήριες γραμμές για την αρχή 4:

- Χρησιμοποιήστε διαφορετικούς τρόπους για να παρουσιάσετε περιττές βασικές πληροφορίες (γραφικά, προφορικά ή απτικά).
- Παρέχετε επαρκή αντίθεση μεταξύ των βασικών πληροφοριών και του περιβάλλοντός τους.
- Επέκταση της αναγνωσιμότητας των βασικών πληροφοριών.
- Διαφοροποιήστε τα στοιχεία με τρόπους που μπορούν να περιγραφούν (π.χ. διευκολύνετε την παροχή οδηγιών ή κατευθύνσεων).
- Παρέχει συμβατότητα με διάφορες τεχνικές ή συσκευές που χρησιμοποιούνται από άτομα με αισθητηριακούς περιορισμούς.

#### **5. Αρχή: Ανοχή σφαλμάτων**

**Ο σχεδιασμός ελαχιστοποιεί τους κινδύνους και τις δυσμενείς συνέπειες από ατύχημα ή κακή χρήση.**

Κατευθυντήριες γραμμές για την αρχή 5

- Τακτοποίηση στοιχείων για την ελαχιστοποίηση των κινδύνων και των σφαλμάτων: τα πιο χρησιμοποιούμενα στοιχεία είναι πιο προσβάσιμα. και τα επικίνδυνα στοιχεία που εξαλείφονται, απομονώνονται ή καλύπτονται.
- Παρέχετε προειδοποιήσεις σχετικά με κινδύνους και σφάλματα.
- Παρέχετε λειτουργίες ασφαλούς διακοπής.
- Αποθαρρύνετε τις ασυνειδήτες ενέργειες σε εργασίες που απαιτούν επαγρύπνηση.

#### **6η αρχή: Χαμηλή σωματική προσπάθεια**

**Ο σχεδιασμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά και εύκολα με ελάχιστη προσπάθεια.**

Κατευθυντήριες γραμμές για την αρχή 6

- Επιτρέπει στον χρήστη να διατηρεί ουδέτερη θέση σώματος.
- Αυτό κάνει λογική χρήση των δυνάμεων που απαιτούνται για να λειτουργήσει.
- Ελαχιστοποιήστε τις επαναλαμβανόμενες ενέργειες.
- Ελαχιστοποιεί τη συνεχιζόμενη σωματική άσκηση.

#### **7η αρχή: Μέγεθος και χώρος προσέγγισης και χρήσης**








**Παρέχετε κατάλληλο μέγεθος και χώρο για προσέγγιση, προσέγγιση, χειρισμό και χρήση για όλα τα μεγέθη σώματος, στάσεις ή κινητικότητα.**


Κατευθυντήριες γραμμές για την αρχή 7

- Παρέχει σαφή οπτική επαφή με σημαντικά στοιχεία τόσο για καθιστό όσο και για όρθιο χρήστη.



- Η εμβέλεια οποιουδήποτε εξαρτήματος είναι άνετη για κάθε καθιστό ή όρθιο χρήστη.
- Φιλοξενεί διακυμάνσεις στο μέγεθος του χεριού ή της λαβής.
- Παρέχει τον απαραίτητο χώρο για τη χρήση τεχνικών βοηθημάτων ή προσωπικής βοήθειας.

Universal Design	
	<b>1 EQUITABLE USE:</b> Useful and marketable to people of all abilities.
	<b>2 FLEXIBILITY IN USE:</b> Accommodates a wide range of preferences and abilities.
	<b>3 SIMPLE AND INTUITIVE USE:</b> Easy to understand, regardless of language, knowledge, experience, or concentration level
	<b>4 PERCEPTIBLE INFORMATION:</b> Clearly communicates regardless of sensory abilities or ambient conditions.
	<b>5 TOLERANCE FOR ERROR:</b> Minimizes hazards and consequences from accident or misuse.
	<b>6 LOW PHYSICAL EFFORT:</b> Effectively and easily used with minimum effort.
	<b>7 SIZE AND SPACE FOR APPROACH AND USE:</b> Appropriate size and space is provided for approach, reach, manipulate, and use for all body sizes, postures, or mobility



### 3) Υποστηρικτική τεχνολογία

Σύμφωνα με το πρότυπο UNE EN ISO 9999: «Βοηθητικά προϊόντα για άτομα με ειδικές ανάγκες. Ταξινόμηση και ορολογία», βοηθητικά προϊόντα ή υποστηρικτικές τεχνολογίες, παλαιότερα γνωστά ως τεχνικά βοηθήματα, είναι οποιοδήποτε προϊόν (συμπεριλαμβανομένων συσκευών, εξοπλισμού, οργάνων, τεχνολογιών και λογισμικού) που κατασκευάζεται ή διατίθεται ειδικά στην αγορά για την πρόληψη, την αντιστάθμιση, τον έλεγχο, τον μετριασμό ή την εξουδετέρωση βλαβών, περιορισμών στη δραστηριότητα και περιορισμών στη συμμετοχή ατόμων με αναπηρίες.

Όταν μιλάμε για βοηθητικά προϊόντα, δεν μιλάμε για τις αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε στο περιβάλλον γύρω από ένα άτομο για να το κάνουμε πιο προσίτο αφαιρώντας όλα τα εμπόδια και τα εμπόδια, αλλά για τα εργαλεία που χρησιμοποιούν τα άτομα με αναπηρίες για να μετακινούνται ανεξάρτητα. Βασικά, είναι υλικά βοηθήματα και εξοπλισμός.

Assistive Technology		
		
<h2>01</h2> <p>In any product specially manufactured or available to prevent, compensate for, control, mitigate or neutralise deficiencies, activity limitations and participation restrictions.</p>	<h2>02</h2> <p>An assistive product is used to perform the task, autonomously or with the help of an assistant, efficiently, safely and comfortably.</p>	<h2>03</h2> <p>As prevention in a degenerative process, to reduce the effort required for the activity; to avoid or reduce the risk of injuries or accidents and to reduce or avoid pain.</p>
		

Στην Ισπανία, το CEAPAT (Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas técnicas) -μια οντότητα που εξαρτάται από το IMSERSO-, προσφέρει έναν κατάλογο προϊόντων υποστήριξης με στόχο την παροχή πληροφοριών σχετικά με τα προϊόντα υποστήριξης που διατίθενται στην Ισπανία.

Μπορείτε να το συμβουλευθείτε ανά κατηγορία στον σύνδεσμο:  
<https://catalogoceapat.imserso.es/productos/categorias/variascategorias>

Οι κατηγορίες "επίπεδο 1" είναι 9 και βρίσκουμε μέχρι δύο χαμηλότερα επίπεδα. Εκείνοι που συνδέονται στενότερα με την απασχόληση θα είναι οι εξής:

## 1. Επικοινωνία

- 1.1. Πρόσβαση στον υπολογιστή και σε άλλες συσκευές
  - 1.1.1. Εφαρμογές
  - 1.1.2. Περιφερειακά και χειριστήρια
- 1.2. Ακοή
- 1.3. Επαυξητική – εναλλακτική επικοινωνία
- 1.4. Τηλέφωνα
- 1.5. Όραση
- 1.6. Ανάγνωση
- 1.7. Σχέδιο και γραφή

## 2. Μαθητεία και απασχόληση

- 2.1. Εξαρτήματα
- 2.2. Εργαλεία
- 2.3. Έπιπλα
- 2.4. Πόροι απασχόλησης
- 2.5. Εκπαιδευτικό υλικό

## 3. Πόλη και κτίρια

- 3.1. Προσανατολισμός

## 4. Κινητικότητα και χειρισμός

- 4.1. Χειρισμός

## 5. Προσβάσιμες ιδιωτικές μεταφορές

- 5.1. Τροποποιήσεις οχημάτων
- 5.2. Προσαρμοσμένα στοιχεία ελέγχου
- 5.3. Προϊόντα προσβασιμότητας
- 5.4. Προϊόντα αποθήκευσης Wheelchair
- 5.5. Συστήματα συγκράτησης νυφίτσας
- 5.6 Άλλες συσκευές

Μόλις ληφθούν υπόψη οι πτυχές που σχετίζονται με τους τρεις προαναφερθέντες άξονες, η εταιρεία θα είναι σε θέση να αξιολογήσει ποιες προσαρμογές μπορεί να προσφέρει:

1. **Οι τεχνικές λύσεις** μπορεί να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Εγκατάσταση ανελκυστήρων ή ραμπών,
- Τοποθέτηση επίπλων γραφείου σε κατάλληλο ύψος,
- Εγκατάσταση λογισμικού υπολογιστή όπως αναγνώστες οθόνης, μεγεθυντικοί φακοί οθόνης ή λογισμικό αναγνώρισης ομιλίας κ.λπ.,
- Παροχή τερματικών Braille,
- Χρησιμοποιήστε διερμηνεία σε πραγματικό χρόνο μέσω τηλεπικοινωνιών.
- Άλλοι κρίθηκαν απαραίτητοι και προσαρμόστηκαν στην προσωπική κατάσταση.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι εύλογες προσαρμογές συμπληρώνουν τα μέτρα προσβασιμότητας και, όπου η προσβασιμότητα είναι ήδη εξασφαλισμένη, η εφαρμογή εύλογων προσαρμογών, όσον αφορά τους τεχνικούς μηχανισμούς, είναι πολύ απλούστερη και λιγότερο δαπανηρή.

2. **Εργασιακές ρυθμίσεις**, όπως παροχή ευέλικτου ωραρίου εργασίας, τηλεργασία, άδεια, μετεγκατάσταση σε νέο γραφείο ή αλλαγή θέσης εργασίας εφόσον ζητηθεί από τον εργαζόμενο.
3. **Εκπαίδευση** για να βοηθήσει τους εργαζόμενους να χρησιμοποιούν υποστηρικτικές τεχνολογίες στην εργασία και **καθοδήγηση** για να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τυχόν εμπόδια που συναντούν στο χώρο εργασίας.
4. **Τροποποίηση των πολιτικών και διαδικασιών της εταιρείας**, όπως η συγκέντρωση του συστήματος μέσω του οποίου οι εργαζόμενοι μπορούν να ζητήσουν υποστήριξη προσβασιμότητας.
5. **Μέτρα ευαισθητοποίησης** που θα επιτρέψουν στα άτομα με αναπηρία να εκτελούν την εργασία τους σε ευνοϊκό εργασιακό περιβάλλον.

Προκειμένου να προβούμε στις απαραίτητες εύλογες προσαρμογές, πρέπει να διαλύσουμε τους ψευδείς μύθους ότι είναι συχνά δαπανηρές, περίπλοκες, απαιτούν εξειδικευμένη εμπειρογνωμοσύνη για τον σχεδιασμό και την παροχή εύλογων προσαρμογών, δεν αποτελεί προτεραιότητα για τη διοίκηση της εταιρείας να απασχολεί άτομα με αναπηρία ή ότι η πρόσληψη ατόμων με αναπηρία θα αύξανε τους κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια.

Ως εκ τούτου, προτείνουμε τα ακόλουθα **κριτήρια για τον καθορισμό εύλογων προσαρμογών σε μια εταιρεία**:

Κατά τον καθορισμό και τον καθορισμό εύλογων προσαρμογών, λαμβάνονται γενικά υπόψη :

- Το κόστος του μέτρου.

- Οι συνέπειες που εισάγουν διακρίσεις στα άτομα με αναπηρία από τη μη λήψη του μέτρου.
- Η δομή και τα χαρακτηριστικά του προσώπου, της οντότητας ή του οργανισμού που πρόκειται να την εφαρμόσει.
- Η δυνατότητα απόκτησης επίσημης χρηματοδότησης ή οποιασδήποτε άλλης βοήθειας.

*Σε κατασκευαστικά ή οικοδομικά θέματα, λαμβάνονται υπόψη τα ακόλουθα κριτήρια:*

- Καμία φθορά
- Αναλογικότητα
- Ευκαμψία
- Οικονομικά κριτήρια
- Κριτήρια κατασκευής

Όπως προαναφέρθηκε, η ισπανική θεωρεί ότι, προκειμένου να καθοριστεί εάν η επιβάρυνση είναι υπερβολική, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά πόσον μειώνεται επαρκώς με δημόσια μέτρα, ενισχύσεις ή επιδοτήσεις για άτομα με ειδικές ανάγκες, καθώς και το οικονομικό και άλλο κόστος που συνεπάγονται τα μέτρα, καθώς και το μέγεθος και ο συνολικός κύκλος εργασιών του οργανισμού ή της εταιρείας.

Προκειμένου να εξεταστεί ο εύλογος χαρακτήρας του μέτρου, μπορεί να ελεγχθεί μια σειρά ερωτήσεων επαλήθευσης με το ενδιαφερόμενο πρόσωπο:

✓ Θα λειτουργήσει; Ανταποκρίνεται στις ειδικές ανάγκες του εργαζομένου με αναπηρία;	✓ Είναι πρακτικό;
✓ Θα οδηγήσει σε μη βιώσιμο άμεσο και έμμεσο κόστος για τον εργοδότη;	✓ Εάν υπάρχει κόστος. Διατίθενται εξωτερικοί πόροι (οικονομική στήριξη και εμπειρογνωμοσύνη) για τη στήριξη των εργοδοτών;
✓ Θα ενοχλήσει άλλους υπαλλήλους κατά την εκτέλεση της εργασίας τους; Πώς μπορώ να το λύσω;	✓ Μπορεί να γίνει χωρίς επιπτώσεις στην υγεία και την ασφάλεια;

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε και τα συμπεράσματα της ανάλυσης των επιλεγμένων θέσεων στο έργο InclusiveSTONE περιγράφονται λεπτομερώς παρακάτω.

Αυτή η αναφορά και όλες οι πληροφορίες σχετικά με το έργο είναι διαθέσιμες στην ακόλουθη διεύθυνση url: - Ιστοσελίδα του έργου InclusiveSTONE: <https://inclusivestone.eu/>

## 2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ

Δεδομένης της μεγάλης ποικιλίας των αναπήριών που υπάρχουν και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της καθεμιάς, χαρακτηριστικά στα οποία, από την άλλη πλευρά, προστίθενται οι προσωπικές περιστάσεις του ατόμου, είναι πολύ περίπλοκο να γενικεύσουμε σχετικά με τις δυνατότητες ένταξης ή την πρόταση εύλογων προσαρμογών. Για το λόγο αυτό, η κοινοπραξία που απαρτίζει την InclusiveStone έχει διαφοροποιήσει μεταξύ διαφορετικών τύπων αναπηρίας με βάση αυτό που προτείνεται στην ενοποιημένη νομοθεσία (20/10/2022) του ενοποιημένου κειμένου του RD1971/1999 της 23ης Δεκεμβρίου, σχετικά με τη διαδικασία αναγνώρισης, δήλωσης και πιστοποίησης του βαθμού αναπηρίας στην Ισπανία. 1. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΑΝΑ ΕΙΔΟΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ

Με βάση τις διατάξεις αυτής της νομοθεσίας, έχουμε δημιουργήσει τις ακόλουθες ομάδες και υποομάδες ανάλυσης, τις οποίες συνοψίζουμε παρακάτω:

### 1. ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ – ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: Άνω Άκρο, Κάτω Άκρο, Σπονδυλική Στήλη

Προκαλείται από ακρωτηριασμό, περιορισμό της κίνησης, αγκύλωση, αισθητικά ή κινητικά ελλείμματα, περιφερικές νευροπάθειες, περιφερικές αγγειοπάθειες.

- **ΑΝΩ ΑΚΡΟ:** Αντίχειρας, άλλα δάχτυλα, καρπός, αγκώνας και ώμος, λόγω ακρωτηριασμού, απώλειας αίσθησης και περιορισμού της κίνησης. Αναπηρίες των άνω άκρων λόγω τραυματισμών των περιφερικών νεύρων, του βραχιονίου πλέγματος και των νωτιαίων νεύρων, αγγειακά προβλήματα και άλλες διαταραχές.
- **ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ:** Πόδι, οπίσθιο πόδι, αστράγαλος, κάτω πόδι, γόνατο και ισχίο. Αναπηρίες λόγω ακρωτηριασμού, περιορισμού της κίνησης, αγκύλωσης, αισθητικών ή κινητικών ελλειμμάτων, περιφερικών νευροπαθειών και περιφερικών αγγειοπαθειών.
- **ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ:** Αυχενική, ραχιαία, οσφυϊκή ή ιερή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Προκαλείται από αναπηρία λόγω τραυματικής βλάβης, νευρολογικού ελλείμματος και με φυσιολογικές και δομικές διαφορές που σχετίζονται με τραυματισμούς εκτός από τα συνήθη ευρήματα της γήρανσης όπως: σπονδυλόλυση, σπονδυλολίση, δισκοκήλη, κατάγματα, εξάρθρατα και απώλεια ακεραιότητας κινητικού τμήματος. Μυϊκή άμυνα, απώλεια αντανάκλαστικών, μειωμένη περίμετρος, ατροφία, ηλεκτροδιαγνωστικά σημεία, απώλεια ακεραιότητας τμήματος κίνησης, απώλεια ελέγχου του εντέρου ή της ουροδόχου κύστης, μελέτες ουροδόχου κύστης.

## 2 ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Κινητικές και αισθητικές, νευρολογικές παθολογίες αναπηρία σε εγκεφαλικές αλλοιώσεις, κρανιακών ζευγών, νωτιαίου μυελού, περιφερικού νευρικού συστήματος και αυτόνομου νευρικού συστήματος αντίστοιχα.

- ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ:** 1) ακούσιες κινήσεις όπως τρόμος, χορεία, αθέτωση και ημιβαλλισμός. 2) μεταβολές του τόνου και της στάσης του σώματος. 3) διάφορες μορφές περιορισμού των εκούσιων κινήσεων, όπως ο παρκινσονισμός με ή χωρίς βραδυκίνησια, 4) βλάβη των σχετιζόμενων και συνεργιστικών κινήσεων, όπως διαταραχές του εξωπυραμιδικού συστήματος, της παρεγκεφαλίδας και των βασικών γαγγλίων. 5) εξασθένηση σύνθετου βηματισμού και χειρωνακτικής επιδεξιότητας (αταξία).
- ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ:** μεταβολές της νοητικής κατάστασης και της ενοποιητικής, συναισθηματικής ή συμπεριφορικής λειτουργίας, αφασία ή διαταραχές επικοινωνίας, μεταβολές του επιπέδου συνείδησης και εγρήγορσης, διαταραχές ύπνου και εγρήγορσης, επεισοδιακές νευρολογικές διαταραχές, κινητικές ή αισθητηριακές ανωμαλίες και κινητικές διαταραχές.
- ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΖΕΥΓΗ:** Έλλειψη όσφρησης, Αναπηρία οφειλόμενη σε διαταραχές του οπτικού νεύρου, κρανιακά νεύρα (κοινά οφθαλμικά κινητικά, αξιολύπητα και εξωτερικά οφθαλμικά κινητικά) κρανιακό νεύρο ή νεύρο τριδύμου (μικτό νεύρο που έχει αισθητικές ίνες για το πρόσωπο, τον κερατοειδή χιτώνα, το πρόσθιο τριχωτό της κεφαλής, τη ρινική κοιλότητα, τη στοματική κοιλότητα και την υπερτασική σκληρή μήνιγγα) και κινητικές ίνες για τους μύες του προσώπου, κερατοειδής χιτώνας, πρόσθιο τριχωτό της κεφαλής, ρινική κοιλότητα, στοματική κοιλότητα και υπερτασική σκληρή μήνιγγα. Και κινητικές ίνες για τους μύες της μάσησης). Ζεύγος ή εύκολο (μύες του προσώπου της έκφρασης και οι βοηθητικοί μύες της μάσησης και της κατάποσης).
- ΝΩΤΙΑΙΟΣ ΜΥΕΛΟΣ:** αναπηρίες λόγω τραυματισμών του νωτιαίου μυελού, όπως ορθοστασία και βάδιση, χρήση των άνω άκρων, μεταβολές στην αναπνοή, λειτουργία της ουροδόχου κύστης και ορθοπρωκτική λειτουργία.
- ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:** αναπηρία λόγω αισθητικών (προσαγωγών), κινητικών (αναβράχων) και περιφερικών νευρικών διαταραχών του αυτόνομου συστήματος.

- **ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:** αναπηρίες που προκύπτουν από δυσαυτόνομες καταστάσεις.

### 3 ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Αναπηρία που προκαλείται από ελλείψεις της αναπνευστικής συσκευής, εξεταζόμενη από την άποψη της αλλοίωσης της αναπνευστικής λειτουργίας. Άσθμα και πνευμονίτιδα υπερευαισθησίας, Βρογχεκτασίες, Βλεννοβισκίδη ή κυστική ίνωση του παγκρέατος, Σύνδρομο άπνοιας ύπνου, Πνευμονικές κυκλοφορικές διαταραχές. Πνευμονική εμβολή, Πνευμονική αρτηριακή υπέρταση, Εξωπνευμονικές παθήσεις με μειωμένη αναπνευστική λειτουργία, μεταμόσχευση πνευμόνων.

### 4 ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Αναπηρία του καρδιαγγειακού συστήματος. Βαλβιδική καρδιοπάθεια, ισχαιμική καρδιοπάθεια, συγγενής καρδιοπάθεια, καρδιομυοπάθεια και πνευμονοπάθεια, μικτή καρδιοπάθεια, περικαρδιακές παθήσεις, αρρυθμίες, αρτηριακή υπέρταση.

### 5 ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ασθένειες που επηρεάζουν τα ερυθρά αιμοσφαίρια, τα πολυμορφοπύρρηνα κύτταρα, το λεμφικό σύστημα, το σύστημα μονοκυττάρων-μακροφάγων, τα αιμοπετάλια και την πήξη. Χρόνιες αναιμιές, ακοκκιοκυτταραιμία, ουδετεροπενίες και λειτουργικές κοκκιοκυτταρικές διαταραχές, υπερωσिनοφιλικό σύνδρομο, απλασία μυελού των οστών, μυελο- και λεμφοϋπερπλαστικές διαταραχές, χρόνια αιμόσταση και διαταραχές πήξης, ασθένειες του φαγοκυτταρικού μονοπύρηνου συστήματος, ανοσοανεπάρκειες μη δευτεροπαθείς της λοίμωξης HIV.

### 6 ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Αναπηρία λόγω βλάβης του πεπτικού συστήματος, του γαστρεντερικού σωλήνα, του παγκρέατος, του ήπατος, της χοληφόρου οδού και της πυλαίας υπέρτασης.

### 7 ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ελλείψεις νεφρών, ουρογεννητικού συστήματος, γεννητικών οργάνων και μαστού.

### 8 ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Αναπηρία που προκαλείται από ελλείψεις του ενδοκρινικού συστήματος, που αποτελείται από τον άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης, θυρεοειδούς, παραθυρεοειδούς, επινεφριδίων και παγκρεατικού νησιωτικού ιστού.



## 9 ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Αναπηρίες του δέρματος σε σχέση με τη λειτουργία που εκτελεί.

## 10 ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ

Αναπηρία λόγω νεοπλασμάτων.

## 11 ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Αναπηρία που προκύπτει από προβλήματα όρασης που μπορεί να υπάρχουν ως συνέπεια οφθαλμικών ή/και νευρο-οφθαλμολογικών παθήσεων ή ασθενειών.

## 12 ΑΥΤΙ, ΛΑΙΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ

Αναπηρίες που προκαλούνται από απώλεια ακοής, εξασθένηση της ισορροπίας και ασθένειες όγκων με έδρα στα όργανα της ΩΡΛ.

## 13 ΓΛΩΣΣΑ

Αναπηρία που προκαλείται από γλωσσικές διαταραχές.

- **ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ:** Πρωτοπαθής: λειτουργική dyslalia, καθυστέρηση ομιλίας, γλωσσική καθυστέρηση, δυσφασία (δεκτική ή/και εκφραστική). Δευτεροπαθής: απώλεια ακοής, νοητική υστέρηση, ψυχιατρική διαταραχή, νευρολογική διαταραχή (αναπτυξιακή δυσαρθρία), μορφολογική διαταραχή (δυσγλωσσία).
- **ΔΙΑΠΙΣΤΩΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ:** Αφασία (ενηλίκων ή βρεφών) Μεταγλωσσική απώλεια ακοής Σχετίζεται με ψυχιατρικά σύνδρομα Σχετίζεται με νευροψυχολογική επιδείνωση (άνοια).
- **ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ Ή ΤΗ ΦΩΝΗ:** Δυσφωνία, Δυσαιμίες, Δυσαρθρία ενηλίκων.

## 14 ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ

Ψυχοκινητικός λόγος, δεξιότητες προσωπικής και κοινωνικής αυτονομίας, εκπαιδευτική διαδικασία, επαγγελματική διαδικασία και συμπεριφορά, οι οποίες αναπτύσσονται σε κάθε βαθμό νοητικής υστέρησης.

## 15 ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Οργανικές ψυχικές διαταραχές, σχιζοφρένεια και ψυχωσικές διαταραχές, διαταραχές της διάθεσης, αγχώδεις διαταραχές, προσαρμοστικές και σωματόμορφες διαταραχές, διασχιστικές διαταραχές και διαταραχές προσωπικότητας.

Με αυτή την ταξινόμηση, συνολικά 13 εμπειρογνώμονες στον επαγγελματικό προσανατολισμό και τη διαμεσολάβηση που εργάζονται με άτομα με αναπηρία κλήθηκαν, αφού τους δόθηκαν οι εξαντλητικές περιγραφές των 5 θέσεων που επιλέχθηκαν από το Inclusive STONE, να αξιολογήσουν εάν θεωρούσαν ότι η ένταξη ατόμων με κάθε τύπο αναπηρίας που ταξινομείται για κάθε επιλεγμένη θέση θα μπορούσε να επιτευχθεί και, Εάν ναι, ποιες εύλογες προσαρμογές πρότειναν για να διευκολυνθεί αυτή η ένταξη στην αγορά εργασίας.

Για τον σκοπό αυτό, χρησιμοποιήσαμε **ως εργαλείο τον ΠΙΝΑΚΑ Ι** που εμφανίζεται στην επόμενη σελίδα και αναλύσαμε τις απαντήσεις τους προκειμένου να διατυπώσουμε τα συμπεράσματα και τις συστάσεις.

Όπως έχουμε επαναλάβει στις διάφορες εκθέσεις που περιλαμβάνονται στο Inclusive STONE Project, τα συμπεράσματά μας είναι συστάσεις, καθώς δεν μπορούμε να γενικεύσουμε και, φυσικά, δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά.

Από την άλλη, αυτά τα συμπεράσματα μας βοήθησαν στο σχεδιασμό του εκπαιδευτικού υλικού και στην ανάπτυξη των πιλοτικών εκπαιδεύσεων.

Πίνακας 1

ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ - ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ			ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ						ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
	ΑΝΩ ΑΚΡΟ	ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ	ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ	ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ	ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ	ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΖΕΥΓΗ	ΝΩΤΙΑΙΟΣ ΜΥΕΛΟΣ	ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
ΠΕΡΟΝΟΦΟΡΟ ΦΟΡΤΗΓΟ													
ΓΕΡΑΝΟΣ													
ΓΡΑΜΜΗ ΒΑΘΜΟΝΟΜΗΣΗΣ, ΕΝΙΣΧΥΣΗ													
CNC													
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ													

Πίνακας 2

ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ	ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ	ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΑΥΤΙ, ΛΑΙΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ			ΓΛΩΣΣΑ			ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ	ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ
	ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ	ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ	ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	ΑΥΤΙ	ΛΑΙΜΟΣ	ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ	ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ	ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ Ή ΤΗ ΦΩΝΗ	ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ	ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ
ΠΕΡΟΝΟΦΟΡΟ ΦΟΡΤΗΓΟ													
ΓΕΡΑΝΟΣ													
ΓΡΑΜΜΗ ΒΑΘΜΟΝΟΜΗΣΗΣ, ΕΝΙΣΧΥΣΗ													
CNC													
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ													

### 3. ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

#### 3.1. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στα συμπεράσματα της R1-A3, στην οποία επιλέξαμε τα 5 επαγγέλματα που θεωρούμε ότι θα μπορούσαν να δημιουργήσουν μεγαλύτερο αριθμό ευκαιριών απασχόλησης για άτομα με αναπηρία ή επειδή είναι λιγότερο περιοριστικά και συγκεκριμένα και, ως εκ τούτου, με μεγαλύτερες δυνατότητες εύρεσης ειδικευμένων προφίλ, και με χαμηλότερους φραγμούς εισόδου και/ή που θα προσαρμόζονταν καλύτερα· προκειμένου να οριοθετήσουμε την ανάπτυξη εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και συστάσεων για προσαρμογή στις δραστηριότητες που μπορούν να καλυφθούν από αυτό το έργο, προσθέτουμε τώρα τις πληροφορίες που ελήφθησαν μετά την ανάλυση που πραγματοποίησαν οι τεχνικοί του FAMDIF.

Θα προτείνουμε επίσης ορισμένες ιδέες σχετικά με πιθανές εύλογες προσαρμογές που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν, κατά περίπτωση, για την προσαρμογή των θέσεων εργασίας σε ορισμένες αναπηρίες.

Ως εκ τούτου, οι θέσεις εργασίας που αναλύθηκαν ήταν:

1. Περονοφόρο ανυψωτικό όχημα.
2. Γερανός.
3. Γραμμή βαθμονόμησης και ενίσχυσης.
4. CNC 5/6 άξονα ή 2D για μεταξοτυπία.
5. Καθαρισμός και διαχείριση αποβλήτων.

### 3.2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΕΣΕΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Έχοντας αναλύσει τις θέσεις εργασίας που αναφέρονται στην προηγούμενη ενότητα και τις δυνατότητες προσαρμογής τους στις διάφορες παθολογίες, εκθέτουμε τώρα τα συμπεράσματα αυτής της ανάλυσης.

Τα συμπεράσματά μας για κάθε θέση εργασίας και τύπο αναπηρίας διαρθρώνονται προσδιορίζοντας, πρώτον, εκείνες τις περιπτώσεις για τις οποίες δεν θεωρούμε σκόπιμο ή θα παρουσιάζαν προφανή δυσκολία στην εκτέλεση της εργασίας που αναλύεται και, δεύτερον, προσφέρουμε πιθανές προσαρμογές, εύλογες προσαρμογές ή συστάσεις που θα μπορούσαν να ληφθούν υπόψη για τη διευκόλυνση της ένταξης των ατόμων με αναπηρία.

Τέλος, αυτή η ανάλυση και οι συστάσεις αποτέλεσαν βασικό στοιχείο του σχεδιασμού του εκπαιδευτικού υλικού που αναπτύχθηκε από το Inclusive Stone και του τελικού πεδίου εφαρμογής των σεναρίων εικονικής πραγματικότητας που αναπτύχθηκαν.

Αναμφίβολα, και όπως έχουμε ήδη παρατηρήσει προηγουμένως, η κατάρτιση των εργαζομένων είναι θεμελιώδους σημασίας για τη σωστή ένταξη σε μια θέση εργασίας και η πρότασή μας για το πρόγραμμα σπουδών θα ενσωματώσει επίσης το στοιχείο της ένταξης των ατόμων με αναπηρία στον τομέα της πέτρας. Όλα τα συμπεράσματά μας έχουν επίσης αντιπαραβληθεί με τις εμπειρίες πιλοτικής κατάρτισης που πραγματοποιήθηκαν κατά την ανάπτυξη του έργου Inclusive Stone στην Κροατία (Νοέμβριος 2023), την Ισπανία (Δεκέμβριος 2023) και τη Γερμανία (Ιανουάριος 2024).

Τα συμπεράσματα της ανάλυσης κάθε θέσης παρατίθενται παρακάτω.

Σε όλες τις περιπτώσεις που περιγράφονται παρακάτω, ο κοινός παρονομαστής είναι ότι πρέπει να προσαρμόσουμε τη δουλειά στο άτομο, καθώς η ίδια παθολογία μπορεί να παρουσιάσει διαφορετικές δυσκολίες, βαθμό επίδρασης, διαγνωστική εξέλιξη, ψυχοκοινωνικούς παράγοντες κλπ. Πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη ότι η εργασία δεν υπερβαίνει τις δυνατότητες του ατόμου και ότι η εργασία είναι προσβάσιμη από όλες τις αισθήσεις και δεν επιδεινώνει την υγεία του εργαζομένου.

Οι ακόλουθες συστάσεις είναι γενικού χαρακτήρα και δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να αντικαταστήσουν τα κριτήρια των ειδικών, των ιατρών, των εμπλεκόμενων στον επαγγελματικό κίνδυνο, των επιθεωρητών εργασίας, των αξιολογητών κριτηρίων αναπηρίας ή/και ανικανότητας κ.λπ.

### 3.2.1. ΠΕΡΟΝΟΦΟΡΟ ΦΟΡΤΗΓΟ

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ - ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΝΩ ΑΚΡΟ</b>	Σε περίπτωση ολικής ή μερικής απώλειας και των δύο άνω άκρων, έλλειψης λεπτών κινητικών δεξιοτήτων ή ευαισθησίας ή/και κινητικότητας των άκρων	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>Αυτοματοποιήστε τα μηχανήματα και τις διαδικασίες όσο το δυνατόν περισσότερο.</li> <li>Προσθέστε βοηθητικές συσκευές, όπως ειδικές λαβές ή μοχλούς με λιγότερη αντίσταση, για να μειώσετε την καταπόνηση και να διευκολύνετε το χειρισμό.</li> <li>Χρησιμοποιήστε εργονομία στα χειριστήρια περονοφόρων ανυψωτικών μηχανημάτων τοποθετώντας και σχεδιάζοντας τα χειριστήρια διεύθυνσης έτσι ώστε να είναι προσβάσιμα και εύχρηστα ακόμη και με ένα άνω άκρο.</li> <li>Αλλάξτε καθήκοντα για να αποφύγετε επαναλαμβανόμενες κινήσεις από ένα μέρος του σώματος (ειδικά τα χέρια και τους βραχίονες) σε συνεχή βάση.</li> </ul>
<b>ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ</b>	Σε περιπτώσεις ατόμων με κινητικά προβλήματα	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη ορθοστασία.</li> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>Προγραμματίστε διαλείμματα ή/και κάντε τα ωράρια εργασίας πιο ευέλικτα.</li> <li>Αυτοματοποιήστε τα μηχανήματα και τις διαδικασίες όσο το δυνατόν περισσότερο.</li> <li>Συμπεριλάβετε τη θέση και το σχεδιασμό των χειριστηρίων διεύθυνσης έτσι ώστε να είναι προσβάσιμα και εύχρηστα.</li> <li>Εγκατάσταση μηχανισμών κίνησης σε ύψος κατάλληλο για χρήση από χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων ή/και κοντά άτομα.</li> <li>Προσθήκη βοηθητικών συσκευών, όπως ειδικές λαβές και λαβές, για διευκόλυνση της αναρρίχησης στο φορτηγό, εάν είναι</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		απαραίτητο. Υδραυλικό κάθισμα με εργονομική πλάτη για διευκόλυνση της στάσης του οδηγού.
<b>ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ</b>	Σε περιπτώσεις ατόμων με κινητικά προβλήματα	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μείωση των αποστάσεων όταν στέκεστε για μεγάλα χρονικά διαστήματα.</li> <li>Προγραμματίστε διαλείμματα από καιρό σε καιρό για να διευκολύνετε την αλλαγή στάσης και να αποφύγετε παρατεταμένες αναγκαστικές και επαναλαμβανόμενες θέσεις.</li> <li>Αποφυγή φορτίων και χειρωνακτικός χειρισμός βάρους.</li> <li>Συμπεριλάβετε τη θέση και το σχεδιασμό των χειριστηρίων διεύθυνσης έτσι ώστε να είναι προσβάσιμα και εύκολα στη χρήση.</li> <li>Παρέχετε υδραυλικά ρυθμιζόμενο και εργονομικό κάθισμα, με καλή αντικραδασμική προστασία για την αποφυγή κραδασμών στη σπονδυλική στήλη, πρόσθετα μαξιλάρια ή οσφυϊκά στηρίγματα για να διατηρήσετε τη σωστή στάση του σώματος χωρίς υπερφόρτωση.</li> </ul>
<b>ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ</b>	Σε περίπτωση βλαβών όπως ακούσιες κινήσεις, περιορισμός κινήσεων ή ακούσιες κινήσεις, μειωμένη χειρωνακτική επιδεξιότητα, που καθιστούν τη λειτουργία του μηχανήματος μη ενδεδειγμένη ή ανέφικτη	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα για να διευκολύνετε τις αλλαγές στάσης και να αποφύγετε παρατεταμένες αναγκαστικές και επαναλαμβανόμενες θέσεις.</li> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>Ενσωματώστε μηχανισμούς χειρισμού σε ύψος κατάλληλο για χρήση από χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων ή/και άτομα μικρού αναστήματος.</li> <li>Εγκαταστήστε εργονομικούς ελεγκτές στο περνοφόρο ανυψωτικό όχημα, όπως μοχλούς ή χειριστήρια που είναι εύχρηστα και προσβάσιμα, με διαισθητικά και ευαίσθητα στην αφή χειριστήρια.</li> </ul>
<b>ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ</b>	Σε περίπτωση μεταβολών όπως, για παράδειγμα, ψυχική κατάσταση, διαταραχή ύπνου, ... και συναφή φάρμακα που καθιστούν την οδήγηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>Συμπερίληψη πιο προσβάσιμων ή/και αυτοματοποιημένων διεπαφών για τη διευκόλυνση της λειτουργίας των περνοφόρων</li> </ul>



ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	μηχανημάτων ασυμβίβαστη με την οδήγηση ή υψηλές απαιτήσεις συγκέντρωσης και δεξιοτήτων στη θέση εργασίας.	<p>ανυψωτικών οχημάτων. Οθόνες αφής με σαφή και κατανοητά εικονίδια, ηχητικά και οπτικά σήματα για την ένδειξη της κατάστασης του γερανού, διευκολύνουν τον χωρικό προσανατολισμό και την παρακολούθηση των φορτίων.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τακτικοί χρόνοι διαλείμματος και οργάνωση εργασιών για ελαχιστοποίηση της κόπωσης.</li> </ul>
<b>ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΖΕΥΓΗ</b>	Στην περίπτωση ατόμων με σοβαρή διαταραχή της οπτικής οξύτητας που δεν συμβιβάζεται με την οδήγηση μηχανών	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>• Καθιέρωση εναλλακτικής επικοινωνίας και σήμανσης, οπτικών σημάτων για τη διευκόλυνση του χωρικού προσανατολισμού, της παρακολούθησης φορτίου και της αλληλεπίδρασης μεταξύ του χειριστή και του λοιπού προσωπικού.</li> <li>• Εγκαταστήστε αυτοματοποιημένα χειριστήρια, συστήματα υποβοήθησης βάσει αισθητήρων ή/και εργονομικά χειριστήρια με εύχρηστα κουμπιά ή μοχλούς για να διευκολύνετε τη λειτουργία του περνοφόρου ανυψωτικού μηχανήματος.</li> </ul>
<b>ΝΩΤΙΑΙΟΣ ΜΥΕΛΟΣ</b>	Εάν η βλάβη όσον αφορά τη χειρωνακτική επιδεξιότητα δεν καθιστά σκόπιμη την οδήγηση μηχανημάτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας με την άρση εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Εγκαταστήστε εργονομικά χειριστήρια, εύκολα προσβάσιμους μοχλούς ή κουμπιά και άλλες βοηθητικές συσκευές, όπως μοχλούς με ειδικές λαβές.</li> <li>• Εγκαταστήστε ένα προσαρμοσμένο κάθισμα και συστήματα στήριξης και υποβοήθησης, όπως χειρολαβές, για να παρέχετε επαρκή υποστήριξη στον εργαζόμενο κατά τη διάρκεια των εργασιών περνοφόρου ανυψωτικού μηχανήματος.</li> </ul>
<b>ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η αισθητηριακή, κινητική ή νευρική δυσλειτουργία καθιστά την οδήγηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>• Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	μηχανημάτων μη ενδεδειγμένη	<p>ορθοστασία.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>• Τοποθετήστε ένα προσαρμοσμένο κάθισμα που ελαχιστοποιεί τον αριθμό των κραδασμών.</li> <li>• Κάντε σύντομα διαλείμματα για να διευκολύνετε την αλλαγή της στάσης του σώματος από καιρό σε καιρό.</li> <li>• Εγκαταστήστε εργονομικά χειριστήρια, εύκολα προσβάσιμους μοχλούς ή κουμπιά και άλλες βοηθητικές συσκευές, όπως μοχλούς με ειδικές λαβές.</li> </ul>
<b>ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η κατάσταση δεν καθιστά σκόπιμη την οδήγηση μηχανημάτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>• Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη ορθοστασία.</li> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Ενσωματώστε μηχανισμούς μετάδοσης κίνησης σε ύψος κατάλληλο για χρήση από χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων ή/και άτομα μικρού αναστήματος.</li> <li>• Εφαρμόστε εργονομικά σχεδιασμένα χειριστήρια περονοφόρων ανυψωτικών μηχανημάτων με μεγάλα, εύκολα προσβάσιμα κουμπιά, τεχνολογικά συστήματα όπως συσκευές τηλεχειρισμού ή συστήματα αυτοματισμού, αισθητήρες ανίχνευσης εμποδίων, συναγερμούς εγγύτητας και αυτόματα συστήματα πέδησης.</li> <li>• Κάντε σύντομα διαλείμματα για να διευκολύνετε τις αλλαγές στάσης από καιρό σε καιρό.</li> </ul>
<b>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περιπτώσεις όπου είναι αδύνατο να αποφευχθεί η συχνή επαφή του	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση PPE (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.).</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	<p>εργαζομένου με παράγοντες ή/και σωματίδια που προκαλούν αλλοιώσεις της αναπνευστικής λειτουργίας, και σε περιπτώσεις όπου η αναπηρία του εργαζομένου δεν συνιστά ή δεν απαγορεύει τη χρήση μηχανημάτων, όπως η υπνική άπνοια.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτίωση της ποιότητας και του ελέγχου του αέρα στο περιβάλλον εργασίας με επαρκή συστήματα εξαγωγής, φιλτραρίσματος ή/και εξαερισμού.</li> <li>• Συντήρηση και καθαρισμός χώρων εργασίας, μηχανημάτων και εργαλείων, χρησιμοποιώντας υγρές μεθόδους ή hoovers αντί άλλων που ευνοούν την κίνηση σωματιδίων στον αέρα.</li> <li>• Ελαστικοποίηση του ωραρίου εργασίας / οργάνωση της εργασίας με τέτοιο τρόπο ώστε να μειώνεται ο σωματικός φόρτος εργασίας και να αποφεύγεται η παρατεταμένη έκθεση σε έντονες προσπάθειες, χειρισμό φορτίων ή αναγκαστικές στάσεις.</li> </ul>
<b>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	<p>Εάν η κατάσταση δεν καθιστά σκόπιμη την οδήγηση μηχανημάτων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιορίστε την υπερπροσπάθεια ή τις αναγκαστικές στάσεις που εμποδίζουν τη φλεβική κυκλοφορία ή προάγουν την υπόταση.</li> <li>• Αποφύγετε την τακτική έκθεση σε θόρυβο και/ή δονήσεις μέσω της χρήσης των αντίστοιχων ΜΑΠ.</li> <li>• Αποφύγετε καταστάσεις έκθεσης σε έντονο ή παρατεταμένο στρες περιορίζοντας το φορτίο των ευθυνών, ευνοώντας την εναλλαγή καθηκόντων και τα τακτικά διαλείμματα.</li> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα υψηλής θερμοκρασίας.</li> </ul>
<b>ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>• Αποφύγετε εργασίες με κίνδυνο κοψίματος ή σοβαρού τραύματος.</li> <li>• Διατηρείτε τους χώρους εργασίας καθαρούς, οργανωμένους και χωρίς εμπόδια.</li> <li>• Έλεγχος θερμοκρασίας και υγρασίας για την αποφυγή περιβαλλόντων υψηλής θερμοκρασίας.</li> <li>• Τακτικοί χρόνοι διαλείμματος για ελαχιστοποίηση της κόπωσης.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Αποφύγετε τις αγχωτικές εργασίες.</li> <li>Ελαχιστοποιήστε τη σωματική καταπόνηση και την ένταση στο πεπτικό σύστημα.</li> <li>Αποφύγετε τις εκ περιτροπής ή/και νυχτερινές βάρδιες, ευνοώντας πιο τακτικές και προβλέψιμες βάρδιες για τον εργαζόμενο, οι οποίες συνεπάγονται σταθερότητα στις ώρες γευμάτων του. Σεβαστείτε τις ώρες φαγητού και τις ανάγκες των εργαζομένων.</li> <li>Παρέχετε τουαλέτες κοντά στο χώρο εργασίας.</li> <li>Προσαρμογή των διαλειμμάτων, των περιόδων ανάπαυσης και της πρόσβασης στις τουαλέτες ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζομένου.</li> <li>Λάβετε ακραίες προφυλάξεις και ενθαρρύνετε τη χρήση προστατευτικών μέτρων (γάντια, μάσκες, κατάλληλη ενδυμασία) έναντι σωματιδίων και επικίνδυνων ουσιών.</li> </ul>
<b>ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ελαχιστοποιήστε τη σωματική καταπόνηση και ένταση στην περιοχή του ουρογεννητικού συστήματος.</li> <li>Παρέχετε τουαλέτες κοντά στο χώρο εργασίας, εξασφαλίζοντας την απαραίτητη ιδιωτικότητα.</li> <li>Προσαρμόστε τα διαλείμματα και την πρόσβαση στην τουαλέτα ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζομένου.</li> <li>Λάβετε ακραίες προφυλάξεις και ενθαρρύνετε τη χρήση προστατευτικών μέτρων (γάντια, μάσκες, κατάλληλη ενδυμασία) έναντι σωματιδίων και επικίνδυνων ουσιών.</li> </ul>
<b>ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΕΝΔΟΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περίπτωση διαταραχών όπως, για παράδειγμα, διαταραχές ύπνου, ... και συναφή φάρμακα που το καθιστούν ασυμβίβαστο με την οδήγηση μηχανημάτων ή υψηλές απαιτήσεις συγκέντρωσης και	<ul style="list-style-type: none"> <li>Παρέχετε διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας και ένα μέρος με ορισμένο βαθμό ιδιωτικότητας όπου ο εργαζόμενος μπορεί να πραγματοποιήσει τους απαραίτητους ελέγχους και μετρήσεις ή / και να λάβει φάρμακα.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	δεξιοτήτων στην εργασία.	
<b>ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ</b>		
<b>ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διατηρήστε το χώρο εργασίας καθαρό.</li> <li>• Διατήρηση της καλής αποθήκευσης των χημικών προϊόντων ή των επικίνδυνων υλικών, μεγιστοποιώντας την άμεση και συνεχή έκθεση σε αυτά.</li> <li>• Να παρέχουν και να ενθαρρύνουν τη χρήση προστατευτικών μέτρων (ΜΑΠ) και ενδυμασίας κατάλληλων για τον εργαζόμενο και ανάλογα με την αναπηρία του.</li> <li>• Τοποθετήστε καθίσματα με αντικραδασμική προστασία, επιφάνειες εργασίας με αντικραδασμική προστασία ή οποιαδήποτε άλλη εργονομική προσαρμογή μηχανημάτων.</li> </ul>
<b>ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ</b>		
<b>ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ</b>	Σε περιπτώσεις σοβαρών ή πολύ σοβαρών προσόντων που επηρεάζουν ακόμη και την εκτέλεση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφύγετε την καταπόνηση και/ή την καταπόνηση του προσβεβλημένου άκρου ή περιοχής.</li> <li>• Προγραμματίστε διαλείμματα ή/και κάντε τα ωράρια εργασίας πιο ευέλικτα.</li> <li>• Παρέχετε εγκαταστάσεις τουαλέτας κοντά στο χώρο εργασίας.</li> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα υψηλής και χαμηλής θερμοκρασίας.</li> <li>• Παροχή και ενθάρρυνση της χρήσης προστατευτικών μέτρων (ΜΑΠ) στην περίπτωση ανοσοκατεσταλμένων ασθενών.</li> <li>• Κάντε εργονομικές ρυθμίσεις στο περονοφόρο ανυψωτικό όχημα, όπως καθίσματα, χειριστήρια και καθρέφτες, αυτοματοποιημένους μηχανισμούς ανύψωσης και καθόδου ή συσκευές λαβής για να μειώσετε την ανάγκη για έντονη σωματική άσκηση.</li> <li>• Διευκόλυνση των διαλειμμάτων και της εναλλαγής εργασιών για την αντιμετώπιση της κόπωσης.</li> </ul>
<b>ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περιπτώσεις όπου η ικανότητα όρασης δεν είναι επαρκής και απαραίτητη για τη λειτουργία των μηχανημάτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιορίστε την παρατεταμένη έκθεση σε έντονο φως.</li> <li>• Ρυθμίστε ή/και βελτιώστε τον φωτισμό του εργασιακού περιβάλλοντος.</li> <li>• Παρέχετε οπτικά σήματα σε μεγάλες γραμματοσειρές και γραφή Braille.</li> <li>• Προσθέστε ακουστικά σήματα.</li> <li>• Διατηρείτε τους χώρους εργασίας καθαρούς, οργανωμένους και χωρίς εμπόδια.</li> <li>• Διευκόλυνση της εναλλαγής εργασιών και περιορισμός εργασιών που απαιτούν λεπτομερή όραση.</li> </ul>
<b>ΑΥΤΙ, ΛΑΙΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ</b>		
<b>ΑΥΤΙ</b>	Σε περιπτώσεις όπου το επίπεδο της ακοής είναι ασυμβίβαστο με την οδήγηση μηχανημάτων ή/και επηρεάζει την ισορροπία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμόστε τη χρήση οδηγιών εργασίας μέσω γραπτών μηνυμάτων ή / και οπτικής επικοινωνίας (σημάδια, χειρονομίες, ...).</li> <li>• Χρησιμοποιήστε πλακέτες οπτικής επικοινωνίας και συσκευές για ενδείξεις, προειδοποιήσεις ή ειδοποιήσεις ασφαλείας.</li> <li>• Αποφύγετε τα ακραία περιβάλλοντα θορύβου, σε ορισμένες περιπτώσεις, ανάλογα με τη χρήση ακουστικών βαρηκοΐας ή όχι, και το επίπεδο αντίληψης της ακοής.</li> <li>• Έχουν απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες.</li> </ul>
<b>ΛΑΙΜΟΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση γραπτών, οπτικών, ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων και συσκευών επικοινωνίας.</li> <li>• Αποφύγετε περιβάλλοντα ακραίου θορύβου που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> <li>• Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.), στην περίπτωση ορισμένων παθολογιών που σχετίζονται με το λαιμό.</li> <li>• Απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες.</li> </ul>
<b>ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση γραπτών, οπτικών, ακουστικών ή/και</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		ακουστικών συστημάτων και συσκευών επικοινωνίας.
<b>ΓΛΩΣΣΑ</b>		
<b>ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> <li>Έχετε την υποστήριξη ενός συναδέλφου ή / και ανώτερου στην επικοινωνία.</li> </ul>
<b>ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας και διευκολύνουν την κατανόηση.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> <li>Έχετε την υποστήριξη ενός συναδέλφου ή / και ανώτερου στην επικοινωνία.</li> </ul>
<b>ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ Ή ΤΗ ΦΩΝΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας και διευκολύνουν την κατανόηση.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> <li>Έχετε την υποστήριξη ενός συναδέλφου ή / και ανώτερου στην επικοινωνία.</li> </ul>
<b>ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ</b>		
<b>ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ</b>	Σε περιπτώσεις όπου η γενική διανοητική ικανότητα είναι χαμηλότερη από την αυτονομία που	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιούν μεθόδους διδασκαλίας και κατάρτισης στη λειτουργία μηχανημάτων που υποστηρίζονται από οπτικούς και πρακτικούς πόρους που διευκολύνουν την κατανόηση και τη μάθηση.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	απαιτείται για την άσκηση της θέσης	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρέχετε δομημένες, σαφείς και απλές οδηγίες εργασίας.</li> <li>• Παρέχετε απλοποιημένα στοιχεία ελέγχου, λίστες ελέγχου, διαδρομές πρόσβασης και σήμανση.</li> <li>• Παροχή απασχόλησης με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με νοητική αναπηρία.</li> </ul>
<b>ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b>		
<b>ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b>	Όταν τα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα ή η φαρμακευτική αγωγή εμποδίζουν την εκτέλεση της εργασίας. Ούτε στην περίπτωση αλλοιώσεων όπως, για παράδειγμα, διαταραχές ύπνου, ... και συναφή φάρμακα που το καθιστούν ασυμβίβαστο με την οδήγηση μηχανημάτων ή υψηλές απαιτήσεις συγκέντρωσης και δεξιοτήτων στην εργασία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μειώστε το θόρυβο και άλλα οπτικά ερεθίσματα που εμποδίζουν τη συγκέντρωση του εργαζομένου.</li> <li>• Καθιερώστε σαφείς ρουτίνες και εντολές.</li> <li>• Διευκόλυνση ευέλικτου ωραρίου εργασίας και διαλειμμάτων.</li> <li>• Συνεχής ανατροφοδότηση και θετική ενίσχυση.</li> <li>• Απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αναπηρία και ψυχικές ασθένειες.</li> </ul>

### 3.2.2. ΓΕΡΑΝΟΣ

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ - ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΝΩ ΑΚΡΟ</b>	Σε περίπτωση ολικής ή μερικής απώλειας και των δύο άνω άκρων, έλλειψης λεπτών κινητικών δεξιοτήτων ή ευαισθησίας ή/και	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>• Αυτοματοποιήστε τα μηχανήματα και τις διαδικασίες όσο το δυνατόν περισσότερο.</li> </ul>



ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	κινητικότητας των άρκρων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσθέστε βοηθητικές συσκευές, όπως ειδικές λαβές ή μοχλούς με λιγότερη αντίσταση, για να μειώσετε την καταπόνηση και να διευκολύνετε το χειρισμό.</li> <li>• Χρησιμοποιήστε εργονομία στα χειριστήρια περονοφόρων ανυψωτικών μηχανημάτων τοποθετώντας και σχεδιάζοντας τα χειριστήρια διεύθυνσης έτσι ώστε να είναι προσβάσιμα και εύχρηστα ακόμη και με ένα άνω άκρο.</li> <li>• Αλλάξτε καθήκοντα για να αποφύγετε επαναλαμβανόμενες κινήσεις από ένα μέρος του σώματος (ειδικά τα χέρια και τους βραχίονες) σε συνεχή βάση.</li> </ul>
<b>ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ</b>	Σε περιπτώσεις ατόμων με κινητικά προβλήματα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη ορθοστασία.</li> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Προγραμματίστε διαλείμματα ή/και κάντε τα ωράρια εργασίας πιο ευέλικτα.</li> <li>• Αυτοματοποιήστε τα μηχανήματα και τις διαδικασίες όσο το δυνατόν περισσότερο.</li> <li>• Συμπεριλάβετε τη θέση και το σχεδιασμό των χειριστηρίων διεύθυνσης έτσι ώστε να είναι προσβάσιμα και εύχρηστα.</li> <li>• Εγκατάσταση μηχανισμών κίνησης σε ύψος κατάλληλο για χρήση από χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων ή/και κοντά άτομα.</li> <li>• Προσθήκη βοηθητικών συσκευών, όπως ειδικές λαβές και λαβές, για διευκόλυνση της αναρρίχησης στο φορτηγό, εάν είναι απαραίτητο. Υδραυλικό κάθισμα με εργονομική πλάτη για διευκόλυνση της στάσης του οδηγού.</li> </ul>
<b>ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ</b>	Σε περιπτώσεις ατόμων με κινητικά προβλήματα και σε καταστάσεις όπου η παρατεταμένη ορθοστασία είναι αδύνατη.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση των αποστάσεων όταν στέκεστε για μεγάλα χρονικά διαστήματα.</li> <li>• Προγραμματίστε διαλείμματα από καιρό σε καιρό για να διευκολύνετε την αλλαγή στάσης και να αποφύγετε παρατεταμένες αναγκαστικές και επαναλαμβανόμενες θέσεις.</li> <li>• Αποφυγή φορτίων και χειρωνακτικός χειρισμός βάρους.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμπεριλάβετε τη θέση και το σχεδιασμό των χειριστηρίων διεύθυνσης έτσι ώστε να είναι προσβάσιμα και εύκολα στη χρήση.</li> <li>• Παρέχετε υδραυλικά ρυθμιζόμενο και εργονομικό κάθισμα, με καλή αντικραδασμική προστασία για την αποφυγή κραδασμών στη σπονδυλική στήλη, πρόσθετα μαξιλάρια ή οσφυϊκά στηρίγματα για να διατηρήσετε τη σωστή στάση του σώματος χωρίς υπερφόρτωση.</li> </ul>
<b>ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ</b>	Σε περίπτωση βλαβών όπως ακούσιες κινήσεις, περιορισμός κινήσεων ή ακούσιες κινήσεις, μειωμένη χειρωνακτική επιδεξιότητα, που καθιστούν τη λειτουργία του μηχανήματος μη ενδεδειγμένη ή ανέφικτη	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα για να διευκολύνετε τις αλλαγές στάσης και να αποφύγετε παρατεταμένες αναγκαστικές και επαναλαμβανόμενες θέσεις.</li> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>• Ενσωματώστε μηχανισμούς χειρισμού σε ύψος κατάλληλο για χρήση από χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων ή/και άτομα μικρού αναστήματος.</li> <li>• Εγκαταστήστε εργονομικούς ελεγκτές στον γερανό, όπως μοχλούς ή χειριστήρια που είναι εύχρηστα και προσβάσιμα, με διαισθητικά και ευαίσθητα στην αφή χειριστήρια.</li> </ul>
<b>ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ</b>	Σε περίπτωση μεταβολών όπως, για παράδειγμα, ψυχική κατάσταση, διαταραχή ύπνου, ... και συναφή φάρμακα που καθιστούν την οδήγηση μηχανημάτων ασυμβίβαστη με την οδήγηση ή υψηλές απαιτήσεις συγκέντρωσης και δεξιοτήτων στη θέση εργασίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>• Συμπερίληψη πιο προσβάσιμων ή/και αυτοματοποιημένων διεπαφών για τη διευκόλυνση της λειτουργίας των περονοφόρων ανυψωτικών οχημάτων. Οθόνες αφής με σαφή και κατανοητά εικονίδια, ηχητικά και οπτικά σήματα για την ένδειξη της κατάστασης του γερανού, διευκολύνουν τον χωρικό προσανατολισμό και την παρακολούθηση των φορτίων.</li> <li>• Τακτικοί χρόνοι διαλείμματος και οργάνωση</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΖΕΥΓΗ</b>	Στην περίπτωση ατόμων με σοβαρή διαταραχή της οπτικής οξύτητας που δεν συμβιβάζεται με την οδήγηση μηχανών	<p>εργασιών για ελαχιστοποίηση της κόπωσης.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>• Καθιέρωση εναλλακτικής επικοινωνίας και σήμανσης, οπτικών σημάτων για τη διευκόλυνση του χωρικού προσανατολισμού, της παρακολούθησης φορτίου και της αλληλεπίδρασης μεταξύ του χειριστή και του λοιπού προσωπικού.</li> <li>• Εγκαταστήστε αυτοματοποιημένα χειριστήρια, συστήματα υποβοήθησης βάσει αισθητήρων ή/και εργονομικά χειριστήρια με εύχρηστα κουμπιά ή μοχλούς για να διευκολύνετε τη λειτουργία του περονοφόρου ανυψωτικού μηχανήματος.</li> </ul>
<b>ΝΩΤΙΑΙΟΣ ΜΥΕΛΟΣ</b>	Εάν η βλάβη όσον αφορά τη χειρωνακτική επιδεξιότητα δεν καθιστά σκόπιμη την οδήγηση μηχανημάτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>• Ενσωματώστε μηχανισμούς χειρισμού σε ύψος κατάλληλο για χρήση από χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων ή/και άτομα μικρού αναστήματος.</li> <li>• Στρατηγική θέση των χειριστηρίων, χρήση συσκευών τηλεχειρισμού ή προσαρμογή των χειριστηρίων που πρέπει να λειτουργούν με τα μέρη του σώματος που μπορεί να χρησιμοποιήσει ευκολότερα το άτομο.</li> </ul>
<b>ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η αισθητηριακή, κινητική ή νευρική δυσλειτουργία καθιστά την οδήγηση μηχανημάτων μη ενδεδειγμένη	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>• Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη ορθοστασία.</li> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Ενσωματώστε μηχανισμούς χειρισμού σε ύψος κατάλληλο για χρήση από χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων ή/και άτομα μικρού αναστήματος.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Στρατηγική θέση των χειριστηρίων, χρήση συσκευών τηλεχειρισμού ή προσαρμογή των χειριστηρίων ώστε να λειτουργούν με μέρη του σώματος που το άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει ευκολότερα.</li> </ul>
<b>ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η κατάσταση δεν καθιστά σκόπιμη την οδήγηση μηχανημάτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη ορθοστασία.</li> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>Ενσωματώστε μηχανισμούς μετάδοσης κίνησης σε ύψος κατάλληλο για χρήση από χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων ή/και άτομα μικρού αναστήματος.</li> <li>Εφαρμόστε εργονομικά σχεδιασμένα χειριστήρια γερανού με μεγάλα, εύκολα προσβάσιμα κουμπιά, τεχνολογικά συστήματα όπως συσκευές τηλεχειρισμού ή συστήματα αυτοματισμού, αισθητήρες ανίχνευσης εμποδίων, συναγερμούς εγγύτητας και αυτόματα συστήματα πέδησης.</li> </ul>
<b>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περιπτώσεις όπου είναι αδύνατο να αποφευχθεί η συχνή επαφή του εργαζομένου με παράγοντες ή/και σωματίδια που προκαλούν αλλοιώσεις της αναπνευστικής λειτουργίας, και σε περιπτώσεις όπου η αναπηρία του εργαζομένου δεν συνιστά ή δεν απαγορεύει τη χρήση	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.).</li> <li>Βελτίωση της ποιότητας και του ελέγχου του αέρα στο περιβάλλον εργασίας με επαρκή συστήματα εξαγωγής, φιλτραρίσματος ή/και εξαερισμού.</li> <li>Συντήρηση και καθαρισμός χώρων εργασίας, μηχανημάτων και εργαλείων, χρησιμοποιώντας υγρές μεθόδους ή hoovers αντί άλλων που ευνοούν την κίνηση σωματιδίων στον αέρα.</li> <li>Ελαστικοποίηση του ωραρίου εργασίας / οργάνωση της εργασίας με τέτοιο τρόπο ώστε να μειώνεται ο σωματικός φόρτος εργασίας και να αποφεύγεται η παρατεταμένη έκθεση σε</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	μηχανημάτων, όπως η υπνική άπνοια.	έντονες προσπάθειες, χειρισμό φορτίων ή αναγκαστικές στάσεις.
<b>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η κατάσταση δεν καθιστά σκόπιμη την οδήγηση μηχανημάτων.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Περιορίστε την υπερπροσπάθεια ή τις αναγκαστικές στάσεις που εμποδίζουν τη φλεβική κυκλοφορία ή προάγουν την υπόταση.</li> <li>Αποφύγετε την τακτική έκθεση σε θόρυβο και/ή δονήσεις μέσω της χρήσης των αντίστοιχων ΜΑΠ.</li> <li>Αποφύγετε καταστάσεις έκθεσης σε έντονο ή παρατεταμένο στρες περιορίζοντας το φορτίο των ευθυνών, ευνοώντας την εναλλαγή καθηκόντων και τα τακτικά διαλείμματα.</li> <li>Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα υψηλής θερμοκρασίας.</li> </ul>
<b>ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>Αποφύγετε εργασίες με κίνδυνο κοψίματος ή σοβαρού τραύματος.</li> <li>Διατηρείτε τους χώρους εργασίας καθαρούς, οργανωμένους και χωρίς εμπόδια.</li> <li>Έλεγχος θερμοκρασίας και υγρασίας για την αποφυγή περιβαλλόντων υψηλής θερμοκρασίας.</li> <li>Τακτικοί χρόνοι διαλείμματος για ελαχιστοποίηση της κόπωσης.</li> </ul>
<b>ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Αποφύγετε τις αγχωτικές εργασίες.</li> <li>Ελαχιστοποιήστε τη σωματική καταπόνηση και την ένταση στο πεπτικό σύστημα.</li> <li>Αποφύγετε τις εκ περιτροπής ή/και νυχτερινές βάρδιες, ευνοώντας πιο τακτικές και προβλέψιμες βάρδιες για τον εργαζόμενο, οι οποίες συνεπάγονται σταθερότητα στις ώρες γευμάτων του. Σεβαστείτε τις ώρες φαγητού και τις ανάγκες των εργαζομένων.</li> <li>Παρέχετε τουαλέτες κοντά στο χώρο εργασίας.</li> <li>Προσαρμογή των διαλειμμάτων, των περιόδων</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>ανάπαυσης και της πρόσβασης στις τουαλέτες ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζομένου.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Λάβετε ακραίες προφυλάξεις και ενθαρρύνετε τη χρήση προστατευτικών μέτρων (γάντια, μάσκες, κατάλληλη ενδυμασία) έναντι σωματιδίων και επικίνδυνων ουσιών.</li> </ul>
<b>ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελαχιστοποιήστε τη σωματική καταπόνηση και ένταση στην περιοχή του ουρογεννητικού συστήματος.</li> <li>• Παρέχετε τουαλέτες κοντά στο χώρο εργασίας, εξασφαλίζοντας την απαραίτητη ιδιωτικότητα.</li> <li>• Προσαρμόστε τα διαλείμματα και την πρόσβαση στην τουαλέτα ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζομένου.</li> <li>• Λάβετε ακραίες προφυλάξεις και ενθαρρύνετε τη χρήση προστατευτικών μέτρων (γάντια, μάσκες, κατάλληλη ενδυμασία) έναντι σωματιδίων και επικίνδυνων ουσιών.</li> </ul>
<b>ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΕΝΔΟΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	<p>Σε περίπτωση διαταραχών όπως, για παράδειγμα, διαταραχές ύπνου, ... και συναφή φάρμακα που το καθιστούν ασυμβίβαστο με την οδήγηση μηχανημάτων ή υψηλές απαιτήσεις συγκέντρωσης και δεξιοτήτων στην εργασία.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρέχετε διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασιακής ημέρας και ένα μέρος με ορισμένο βαθμό ιδιωτικότητας όπου ο εργαζόμενος μπορεί να πραγματοποιήσει τους απαραίτητους ελέγχους και μετρήσεις ή / και να λάβει φάρμακα.</li> </ul>
<b>ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ</b>		
<b>ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διατηρήστε το χώρο εργασίας καθαρό.</li> <li>• Διατήρηση της καλής αποθήκευσης των χημικών προϊόντων ή των επικίνδυνων υλικών, μεγιστοποιώντας την άμεση και συνεχή έκθεση σε αυτά.</li> <li>• Να παρέχουν και να ενθαρρύνουν τη χρήση προστατευτικών μέτρων (ΜΑΠ) και ενδυμασίας κατάλληλων για τον εργαζόμενο και ανάλογα με την αναπηρία του.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τοποθετήστε καθίσματα με αντικραδασμική προστασία, επιφάνειες εργασίας με αντικραδασμική προστασία ή οποιαδήποτε άλλη εργονομική προσαρμογή μηχανημάτων.</li> </ul>
<b>ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ</b>		
<b>ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ</b>	Σε περιπτώσεις σοβαρών ή πολύ σοβαρών προσόντων που επηρεάζουν ακόμη και την εκτέλεση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφύγετε την καταπόνηση και/ή την καταπόνηση του προσβεβλημένου άκρου ή περιοχής.</li> <li>• Προγραμματίστε διαλείμματα ή/και κάντε τα ωράρια εργασίας πιο ευέλικτα.</li> <li>• Παρέχετε εγκαταστάσεις τουαλέτας κοντά στο χώρο εργασίας.</li> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα υψηλής και χαμηλής θερμοκρασίας.</li> <li>• Παροχή και ενθάρρυνση της χρήσης προστατευτικών μέτρων (ΜΑΠ) στην περίπτωση ανοσοκατεσταλμένων ασθενών.</li> <li>• Κάντε εργονομικές ρυθμίσεις στον περνοφόρο γερανό, όπως καθίσματα, χειριστήρια και καθρέφτες, αυτοματοποιημένους μηχανισμούς ανύψωσης και καθόδου ή συσκευές λαβής για να μειώσετε την ανάγκη για έντονη σωματική άσκηση.</li> <li>• Διευκόλυνση των διαλειμμάτων και της εναλλαγής εργασιών για την αντιμετώπιση της κόπωσης.</li> </ul>
<b>ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περιπτώσεις όπου η ικανότητα όρασης δεν είναι επαρκής και απαραίτητη για τη λειτουργία των μηχανημάτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιορίστε την παρατεταμένη έκθεση σε έντονο φως.</li> <li>• Ρυθμίστε ή/και βελτιώστε τον φωτισμό του εργασιακού περιβάλλοντος.</li> <li>• Παρέχετε οπτικά σήματα σε μεγάλες γραμματοσειρές και γραφή Braille.</li> <li>• Προσθέστε ακουστικά σήματα.</li> <li>• Διατηρείτε τους χώρους εργασίας καθαρούς, οργανωμένους και χωρίς εμπόδια.</li> <li>• Διευκόλυνση της εναλλαγής εργασιών και περιορισμός εργασιών που απαιτούν λεπτομερή όραση.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΑΥΤΙ, ΛΑΙΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ</b>		
<b>ΑΥΤΙ</b>	Σε περιπτώσεις όπου το επίπεδο της ακοής είναι ασυμβίβαστο με την οδήγηση μηχανημάτων ή/και επηρεάζει την ισορροπία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Εφαρμόστε τη χρήση οδηγιών εργασίας μέσω γραπτών μηνυμάτων ή / και οπτικής επικοινωνίας (σημάδια, χειρονομίες, ...).</li> <li>Χρησιμοποιήστε πλακέτες οπτικής επικοινωνίας και συσκευές για ενδείξεις, προειδοποιήσεις ή ειδοποιήσεις ασφαλείας.</li> <li>Αποφύγετε τα ακραία περιβάλλοντα θορύβου, σε ορισμένες περιπτώσεις, ανάλογα με τη χρήση ακουστικών βαρηκοΐας ή όχι, και το επίπεδο αντίληψης της ακοής.</li> <li>Έχουν απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες.</li> </ul>
<b>ΛΑΙΜΟΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών, οπτικών, ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων και συσκευών επικοινωνίας.</li> <li>Αποφύγετε περιβάλλοντα ακραίου θορύβου που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> <li>Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.), στην περίπτωση ορισμένων παθολογιών που σχετίζονται με το λαιμό.</li> <li>Απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες.</li> </ul>
<b>ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών, οπτικών, ακουστικών ή/και ακουστικών συστημάτων και συσκευών επικοινωνίας.</li> </ul>
<b>ΓΛΩΣΣΑ</b>		
<b>ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> </ul>



ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Έχετε την υποστήριξη ενός συναδέλφου ή / και ανώτερου στην επικοινωνία.</li> </ul>
<b>ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας και διευκολύνουν την κατανόηση.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> <li>Έχετε την υποστήριξη ενός συναδέλφου ή / και ανώτερου στην επικοινωνία.</li> </ul>
<b>ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ Ή ΤΗ ΦΩΝΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας και διευκολύνουν την κατανόηση.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> <li>Έχετε την υποστήριξη ενός συναδέλφου ή / και ανώτερου στην επικοινωνία.</li> </ul>
<b>ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ</b>		
<b>ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ</b>	Σε περιπτώσεις όπου η γενική διανοητική ικανότητα είναι χαμηλότερη από την αυτονομία που απαιτείται για την άσκηση της θέσης	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρησιμοποιούν μεθόδους διδασκαλίας και κατάρτισης στη λειτουργία μηχανημάτων που υποστηρίζονται από οπτικούς και πρακτικούς πόρους που διευκολύνουν την κατανόηση και τη μάθηση.</li> <li>Παρέχετε δομημένες, σαφείς και απλές οδηγίες εργασίας.</li> <li>Παρέχετε απλοποιημένα στοιχεία ελέγχου, λίστες ελέγχου, διαδρομές πρόσβασης και σήμανση.</li> <li>Παροχή απασχόλησης με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με νοητική αναπηρία.</li> </ul>
<b>ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b>		
<b>ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b>	Όταν τα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα ή η	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μειώστε το θόρυβο και άλλα οπτικά ερεθίσματα που εμποδίζουν τη συγκέντρωση του εργαζομένου.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	<p>φαρμακευτική αγωγή εμποδίζουν την εκτέλεση της εργασίας. Ούτε στην περίπτωση αλλοιώσεων όπως, για παράδειγμα, διαταραχές ύπνου, ... και συναφή φάρμακα που το καθιστούν ασυμβίβαστο με την οδήγηση μηχανημάτων ή υψηλές απαιτήσεις συγκέντρωσης και δεξιοτήτων στην εργασία.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθιερώστε σαφείς ρουτίνες και εντολές.</li> <li>• Διευκόλυνση ευέλικτου ωραρίου εργασίας και διαλειμμάτων.</li> <li>• Συνεχής ανατροφοδότηση και θετική ενίσχυση.</li> <li>• Απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αναπηρία και ψυχικές ασθένειες.</li> </ul>

### 3.2.3. ΓΡΑΜΜΗ ΒΑΘΜΟΝΟΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ - ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΝΩ ΑΚΡΟ</b>	<p>Σε περίπτωση ολικής ή μερικής απώλειας και των δύο άνω άκρων, έλλειψης λεπτών κινητικών δεξιοτήτων ή ευαισθησίας ή/και κινητικότητας των άκρων</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσαρμογή της ταχύτητας εργασίας στην ψυχοκινητική και χειρωνακτική επιδεξιότητα του εργαζομένου.</li> <li>• Παροχή μηχανικών, ηλεκτρικών ή πνευματικών εργαλείων που απαιτούν ελάχιστη σωματική προσπάθεια για τον εργαζόμενο αντί για εργαλεία χειρός.</li> <li>• Παρέχετε μηχανικά εργαλεία ανύψωσης ή βοήθεια για την αποφυγή μυϊκών τραυματισμών. Διδάξτε τις κατάλληλες εργονομικές τεχνικές και τον σωστό τρόπο χρήσης του εξοπλισμού και των βοηθητικών εργαλείων για τη σωστή ανύψωση αντικειμένων.</li> </ul>
<b>ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ</b>	<p>Σε περιπτώσεις ατόμων με κινητικά προβλήματα</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφύγετε την παρατεταμένη ορθοστασία και, εάν το επιτρέπει ο στύλος, διευκολύνετε την εναλλακτική θέση ώστε να μην υπερφορτώσετε τα άκρα.</li> <li>• Προγραμματίστε διαλείμματα ή/και κάντε τα προγράμματα εργασίας πιο ευέλικτα,</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>αποφεύγοντας την ίδια στάση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση μηχανικών ή/και μηχανοκίνητων διατάξεων για το χειρισμό βαρέων υλικών.</li> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών. Εγκατάσταση ραμπών ή κρηπιδωμάτων για τη διευκόλυνση της πρόσβασης σε υπερυψωμένες περιοχές.</li> <li>Τοποθέτηση εργαλείων και υλικών σε προσιτό ύψος.</li> <li>Εγκατάσταση τραπεζιών ή πάγκων ρυθμιζόμενων καθ' ύψος.</li> </ul>
<p><b>ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ</b></p>	<p>Σε περιπτώσεις ατόμων με κινητικά προβλήματα</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ρυθμίστε το σταθμό εργασίας στο ύψος του ατόμου.</li> <li>Έχετε εργαλεία και εξοπλισμό σε κατάλληλο ύψος για να αποφύγετε την υπερπροσπάθεια, επιτρέποντας μια άνετη και εργονομικά κατάλληλη θέση.</li> <li>Θα πρέπει να υπάρχουν τεχνικά βοηθήματα, όπως συσκευές φόρτωσης και ανύψωσης, για τη διευκόλυνση του χειρισμού βαρέων υλικών και τη μείωση του φυσικού φορτίου.</li> <li>Εάν η θέση το επιτρέπει, επιτρέψτε περιόδους καθίσματος και διευκολύνετε τη χρήση εργονομικών καρεκλών με οσφυϊκή υποστήριξη για την προώθηση της υγιούς στάσης του σώματος και τη μείωση της πίεσης στη σπονδυλική στήλη.</li> <li>Επιτρέψτε τα διαλείμματα ή την εναλλαγή θέσεων για να διευκολύνετε την αλλαγή στάσης και αποφύγετε την κόπωση, τις άβολες στάσεις και την υπερφόρτωση.</li> </ul>
<b>ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<p><b>ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ</b></p>	<p>Σε περίπτωση διαταραχών όπως δυσλειτουργίες του νευρικού συστήματος, ακούσιες κινήσεις, περιορισμός των κινήσεων ή εξασθένηση της χειρωνακτικής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα για να διευκολύνετε τις αλλαγές στάσης και να αποφύγετε παρατεταμένες αναγκαστικές και επαναλαμβανόμενες θέσεις.</li> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	επιδεξιότητας που απαιτείται για την εργασία.	<p>ανομοιομορφίες.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βοηθητικές συσκευές για το χειρισμό αντικειμένων, εργαλεία με εργονομικές λαβές ή προσαρμογές σε μηχανήματα για να γίνουν πιο προσιτά και ευκολότερα στη χρήση.</li> <li>• Ενσωματώστε μηχανισμούς αυτόματης λειτουργίας.</li> </ul>
<b>ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ</b>	Σε περίπτωση μεταβολών όπως, για παράδειγμα, ψυχική κατάσταση, διαταραχή ύπνου, ... και συναφή φάρμακα που καθιστούν την οδήγηση μηχανημάτων ασυμβίβαστη με την οδήγηση ή υψηλές απαιτήσεις συγκέντρωσης και δεξιοτήτων στη θέση εργασίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Τακτικές ώρες διαλείμματος και οργάνωση εργασιών με τρόπο που ελαχιστοποιεί την κόπωση.</li> <li>• Σχεδιασμός του περιβάλλοντος εργασίας με ασφαλή τρόπο, ελαχιστοποίηση του θορύβου και άλλων πηγών αισθητηριακής διέγερσης μέσω ΜΑΠ που μπορεί να επηρεάσουν τη συγκέντρωση του χειριστή.</li> <li>• Εφαρμογή πινακίδων, οπτικών διαγραμμάτων που βοηθούν τον χειριστή να ακολουθεί διαδικασίες και εργασίες και οργάνωση της εργασίας, με σαφείς οδηγίες και διαδικασίες.</li> <li>• Ενσωματώστε μηχανισμούς αυτόματης ενεργοποίησης.</li> </ul>
<b>ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΖΕΥΓΗ</b>	Στην περίπτωση ατόμων με σοβαρή διαταραχή της οπτικής οξύτητας, του οπτικού νεύρου, του οφθαλμοκινητικού νεύρου, δεν είναι συμβατό με τις υψηλές απαιτήσεις χειρωνακτικής επιδεξιότητας της εργασίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>• Καθιέρωση εναλλακτικής επικοινωνίας και σήμανσης, οπτικών σημάτων για τη διευκόλυνση του χωρικού προσανατολισμού, της παρακολούθησης φορτίου και της αλληλεπίδρασης μεταξύ του χειριστή και του λοιπού προσωπικού.</li> <li>• Χρήση πρόσθετου εξοπλισμού ατομικής προστασίας, όπως ασπίδες προσώπου, για την προστασία δυναμικά προσβεβλημένων περιοχών του κεφαλιού και του προσώπου.</li> <li>• Ενσωμάτωση μηχανισμών αυτόματης ενεργοποίησης.</li> </ul>
<b>ΝΩΤΙΑΙΟΣ ΜΥΕΛΟΣ</b>	Σε περιπτώσεις ατόμων μειωμένης	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας με την άρση εμποδίων,</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	κινητικότητα και εφόσον η αναπηρία δεν είναι συμβατή με την ανάγκη για υψηλή χειρωνακτική επιδεξιότητα.	<p>αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμπεριλάβετε βοηθητικές συσκευές για την ανύψωση και τη μεταφορά βαρέων αντικειμένων, εργαλεία με εργονομικές λαβές και βοηθήματα κινητικότητας, εάν είναι απαραίτητο.</li> <li>• Ενσωματώστε μηχανισμούς αυτόματης ενεργοποίησης.</li> </ul>
<b>ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η αισθητηριακή, κινητική ή νευρική βλάβη δεν είναι συμβατή με τη χειρωνακτική επιδεξιότητα που απαιτείται για την εργασία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσαρμογή της ταχύτητας εργασίας στις ψυχοκινητικές δεξιότητες και τη χειρωνακτική επιδεξιότητα.</li> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται χειροκίνητα. και χρησιμοποιώντας καρτσάκια ή βοηθητικές συσκευές για αυτή την εργασία και για τη μετακίνηση φορτίων.</li> <li>• Μείωση των αποστάσεων όταν στέκεστε για μεγάλα χρονικά διαστήματα.</li> </ul>
<b>ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η κατάσταση δεν είναι συμβατή με τη χειρωνακτική επιδεξιότητα που απαιτείται για την εργασία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>• Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη ορθοστασία.</li> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Προσαρμογή της ταχύτητας εργασίας στις ψυχοκινητικές δεξιότητες και τη χειρωνακτική επιδεξιότητα του εργαζομένου.</li> <li>• Έλεγχος της θερμοκρασίας, του φωτισμού και του αερισμού για την αποφυγή οποιασδήποτε ενεργοποίησης της κατάστασής τους.</li> <li>• Εφαρμογή ευέλικτου ωραρίου εργασίας και σύντομων διαλειμμάτων.</li> </ul>
<b>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περιπτώσεις όπου είναι αδύνατο να αποφευχθεί η συχνή επαφή του εργαζομένου με	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.).</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	παράγοντες ή/και σωματίδια που προκαλούν αλλοιώσεις της αναπνευστικής λειτουργίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βελτίωση της ποιότητας και του ελέγχου του αέρα στο περιβάλλον εργασίας με επαρκή συστήματα εξαγωγής, φιλτραρίσματος ή/και εξαερισμού.</li> <li>• Συντήρηση και καθαρισμός χώρων εργασίας, μηχανημάτων και εργαλείων, χρησιμοποιώντας υγρές μεθόδους ή hoovers αντί άλλων που ευνοούν την κίνηση σωματιδίων στον αέρα.</li> <li>• Ελαστικοποίηση του ωραρίου εργασίας / οργάνωση της εργασίας με τέτοιο τρόπο ώστε να μειώνεται ο σωματικός φόρτος εργασίας και να αποφεύγεται η παρατεταμένη έκθεση σε έντονες προσπάθειες, χειρισμό φορτίων ή αναγκαστικές στάσεις.</li> </ul>
<b>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η κατάσταση δεν καθιστά σκόπιμη την εκτέλεση χειρωνακτικής εργασίας που απαιτεί σωματική προσπάθεια.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιορίστε την υπερπροσπάθεια ή τις αναγκαστικές στάσεις που εμποδίζουν τη φλεβική κυκλοφορία ή προάγουν την υπόταση.</li> <li>• Αποφύγετε την τακτική έκθεση σε θόρυβο και/ή δονήσεις μέσω της χρήσης των αντίστοιχων ΜΑΠ.</li> <li>• Αποφύγετε καταστάσεις έκθεσης σε έντονο ή παρατεταμένο στρες περιορίζοντας το φορτίο των ευθυνών, ευνοώντας την εναλλαγή καθηκόντων και τα τακτικά διαλείμματα.</li> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα υψηλής θερμοκρασίας.</li> <li>• Μειώστε ή περιορίστε τα βάρη που πρόκειται να φορτωθούν και να εκφορτωθούν χειροκίνητα χρησιμοποιώντας συμπληρωματικό εξοπλισμό υποβοήθησης.</li> </ul>
<b>ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>• Αποφύγετε εργασίες με κίνδυνο κοψίματος ή σοβαρών τραυματισμών, αναθέτοντας άλλες λιγότερο απαιτητικές σωματικά εργασίες στο χώρο εργασίας.</li> <li>• Διατηρείτε τους χώρους εργασίας καθαρούς,</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>οργανωμένους και χωρίς εμπόδια.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Έλεγχος θερμοκρασίας και υγρασίας για την αποφυγή θερμών περιβαλλόντων.</li> <li>Τακτικοί χρόνοι διαλείμματος ώστε να ελαχιστοποιείται η κόπωση.</li> </ul>
<b>ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Αποφύγετε τις αγχωτικές εργασίες.</li> <li>Ελαχιστοποιήστε τη σωματική καταπόνηση και την ένταση στο πεπτικό σύστημα.</li> <li>Αποφύγετε τις εκ περιτροπής ή/και νυχτερινές βάρδιες, ευνοώντας πιο τακτικές και προβλέψιμες βάρδιες για τον εργαζόμενο, οι οποίες συνεπάγονται σταθερότητα στις ώρες γευμάτων του. Σεβαστείτε τις ώρες φαγητού και τις ανάγκες των εργαζομένων.</li> <li>Παρέχετε τουαλέτες κοντά στο χώρο εργασίας.</li> <li>Προσαρμογή των διαλειμμάτων, των περιόδων ανάπαυσης και της πρόσβασης στις τουαλέτες ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζομένου.</li> <li>Λάβετε ακραίες προφυλάξεις και ενθαρρύνετε τη χρήση προστατευτικών μέτρων (γάντια, μάσκες, κατάλληλη ενδυμασία) έναντι σωματιδίων και επικίνδυνων ουσιών.</li> </ul>
<b>ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ελαχιστοποιήστε τη σωματική καταπόνηση και ένταση στην περιοχή του ουρογεννητικού συστήματος.</li> <li>Παρέχετε τουαλέτες κοντά στο χώρο εργασίας, εξασφαλίζοντας την απαραίτητη ιδιωτικότητα.</li> <li>Προσαρμόστε τα διαλείμματα και την πρόσβαση στην τουαλέτα ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζομένου.</li> <li>Λάβετε ακραίες προφυλάξεις και ενθαρρύνετε τη χρήση προστατευτικών μέτρων (γάντια, μάσκες, κατάλληλη ενδυμασία) έναντι σωματιδίων και επικίνδυνων ουσιών.</li> </ul>
<b>ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΕΝΔΟΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Μειώστε το άγχος στο χώρο εργασίας που μπορεί να οδηγήσει σε ενδοκρινικές διαταραχές.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα ακραίων θερμοκρασιών.</li> <li>• Να παρέχουν διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας και χώρο με ορισμένο βαθμό ιδιωτικότητας όπου ο εργαζόμενος μπορεί να διενεργεί τους απαραίτητους ελέγχους και μετρήσεις και/ή να λαμβάνει φάρμακα.</li> <li>• Ελαχιστοποιήστε την έκθεση σε χημικές ουσίες ή τοξικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν το ενδοκρινικό σύστημα.</li> <li>• Προσαρμογή χώρων εργασίας και αποθήκευσης για χρήση σύντομων ατόμων.</li> </ul>
<b>ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ</b>		
<b>ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ</b>	Σε περιπτώσεις όπου ο βαθμός βλάβης εμποδίζει την επαφή με αυτόν τον τύπο περιβάλλοντος.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα που αυξάνουν τα δερματικά προβλήματα.</li> <li>• Παρέχετε επαρκή μπάνια ή/και αποδυτήρια για προσωπική φροντίδα και πρόσβαση σε προϊόντα καθαρισμού και ενυδάτωσης του δέρματος, εάν είναι απαραίτητα.</li> <li>• Διατηρείτε τα χημικά, τα επικίνδυνα υλικά ή τα ερεθιστικά καλά αποθηκευμένα, αποφεύγοντας την άμεση και συνεχή έκθεση σε αυτά.</li> <li>• Ενθάρρυνση της χρήσης προστατευτικών μέτρων (ΜΑΠ) για την αποφυγή ερεθισμού ή τραυματισμού του δέρματος και παροχή κατάλληλου ρουχισμού στον εργαζόμενο ανάλογα με την αναπηρία του.</li> <li>• Διατηρήστε τον χώρο εργασίας καθαρό.</li> <li>• Βελτίωση της ποιότητας και του ελέγχου του αέρα στο περιβάλλον εργασίας με επαρκή συστήματα εξαγωγής, φιλτραρίσματος ή/και εξαερισμού.</li> </ul>
<b>ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ</b>		
<b>ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ</b>	Σε περιπτώσεις σοβαρών ή πολύ σοβαρών προσόντων που επηρεάζουν ακόμη και την εκτέλεση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφύγετε την καταπόνηση και/ή την καταπόνηση του προσβεβλημένου άκρου ή περιοχής.</li> <li>• Προγραμματίστε διαλείμματα ή/και κάντε τα ωράρια εργασίας πιο ευέλικτα.</li> <li>• Παρέχετε εγκαταστάσεις τουαλέτας κοντά στο</li> </ul>



ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής	<p>χώρο εργασίας.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα υψηλής και χαμηλής θερμοκρασίας.</li> <li>• Παροχή και ενθάρρυνση της χρήσης προστατευτικών μέτρων (ΜΑΠ) στην περίπτωση ανοσοκατεσταλμένων ασθενών.</li> <li>• Διευκολύνετε τα διαλείμματα και την εναλλαγή των καθηκόντων για να αντιμετωπίσετε την κόπωση.</li> </ul>
<b>ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περιπτώσεις όπου η ικανότητα όρασης δεν είναι επαρκής και απαραίτητη για την ανάπτυξη της θέσης.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ρυθμίστε ή/και βελτιώστε τον φωτισμό (φυσικό ή τεχνητό) στο περιβάλλον εργασίας για να διευκολύνετε την όραση του εργαζομένου.</li> <li>• Παρέχετε οπτικά βοηθήματα και προσαρμοστική τεχνολογία, όπως γυαλιά, μεγεθυντικούς φακούς ή λογισμικό ανάγνωσης οθόνης, όπου είναι απαραίτητο.</li> <li>• Προσθέστε ακουστικά σήματα.</li> <li>• Παρέχετε οπτικά σήματα σε μεγάλες γραμματοσειρές και γραφή Braille.</li> <li>• Διατηρήστε τους χώρους εργασίας καθαρούς, οργανωμένους και απαλλαγμένους από εμπόδια για να διευκολύνετε την κίνηση και τον προσανατολισμό.</li> <li>• Αποφύγετε επικίνδυνες εργασίες που απαιτούν ακριβή όραση.</li> </ul>
<b>ΑΥΤΙ, ΛΑΙΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ</b>		
<b>ΑΥΤΙ</b>	Σε περιπτώσεις όπου το επίπεδο της ακοής ή/και της ισορροπίας είναι ασυμβίβαστο με την εκτέλεση της εργασίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσθέστε οπτική σήμανση.</li> <li>• Εφαρμογή της χρήσης οδηγιών εργασίας μέσω γραπτών μηνυμάτων και/ή οπτικής επικοινωνίας (σήματα, χειρονομίες, ...) ή χρήση εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων ή τηλεδιάσκεψης.</li> <li>• Εγκαταστήστε συστήματα οπτικής προειδοποίησης και ασφάλειας για να ειδοποιήσετε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ή αλλαγές στο περιβάλλον εργασίας.</li> <li>• Αποφύγετε τα ακραία περιβάλλοντα θορύβου, σε ορισμένες περιπτώσεις, ανάλογα με τη χρήση ακουστικών βαρηκοΐας ή όχι και το επίπεδο ακουστικής αντίληψης.</li> </ul>
<b>ΛΑΙΜΟΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παροχή εναλλακτικών συστημάτων</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>επικοινωνίας (γραπτής, οπτικής, ακουστικής ή/και υποβοηθούμενης).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που δυσκολεύουν τον εργαζόμενο να επικοινωνήσει προφορικά.</li> <li>Μειώστε την έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες ή ρύπους που μπορεί να επηρεάσουν το λαιμό του εργαζομένου.</li> <li>Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια, ...) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση, ...).</li> </ul>
<b>ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ</b>	Σε άτομα με σοβαρά προβλήματα ισορροπίας που προκαλούν κινητικά προβλήματα.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών, οπτικών, ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων και συσκευών επικοινωνίας.</li> <li>Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.).</li> </ul>
<b>ΓΛΩΣΣΑ</b>		
<b>ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> </ul>
<b>ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας και διευκολύνουν την κατανόηση.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> <li>Έχετε την υποστήριξη ενός συναδέλφου ή / και ανώτερου στην επικοινωνία.</li> <li>Χρησιμοποιήστε σαφή και συνοπτική γλώσσα αποφεύγοντας την ορολογία ή την περίπλοκη</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		τεχνική ορολογία.
<b>ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ Ή ΤΗ ΦΩΝΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση εναλλακτικών συστημάτων και συσκευών επικοινωνίας (γραπτής, οπτικής, ακουστικής ή/και υποβοηθούμενης) σε περιπτώσεις μειωμένης λεκτικής ικανότητας.</li> <li>Προσθήκη ακουστικών και οπτικών σημάτων.</li> <li>Χρησιμοποιήστε απλή και συνοπτική γλώσσα που επιτρέπει να δοθούν σαφείς οδηγίες και να γίνουν κατανοητές.</li> <li>Να παρέχεται επαρκής φωτισμός στη θέση εργασίας ώστε να είναι δυνατή η αναγνώριση των οπτικών στοιχείων του περιβάλλοντος και των εκφράσεων του προσώπου (ανάγνωση χειλιών, κατά περίπτωση) των δυνητικών συνομιλητών.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> </ul>
<b>ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ</b>		
<b>ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ</b>	Σε περιπτώσεις όπου η γενική διανοητική ικανότητα είναι χαμηλότερη από την αυτονομία που απαιτείται για την άσκηση της θέσης	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δείξτε με πρακτικό και οπτικά υποστηριζόμενο τρόπο τις εργασίες που πρέπει να εκτελεστούν.</li> <li>Καθορίστε με σαφήνεια τα καθήκοντα και τις ευθύνες του εργαζομένου, απλοποιήστε τα, διαρθρώστε τα και αναλύστε τα σε μικρότερα, απλούστερα βήματα.</li> <li>Παρέχετε απλοποιημένα στοιχεία ελέγχου, λίστες ελέγχου, διαδρομές πρόσβασης και σήμανση.</li> <li>Έχουν απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με νοητική αναπηρία.</li> </ul>
<b>ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b>		
<b>ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b>	Όταν τα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα ή η φαρμακευτική αγωγή εμποδίζουν την εκτέλεση της εργασίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μειώστε το θόρυβο και άλλα οπτικά ερεθίσματα που εμποδίζουν τη συγκέντρωση του εργαζομένου.</li> <li>Καθιερώστε σαφείς ρουτίνες και εντολές.</li> <li>Διευκόλυνση ευέλικτου ωραρίου εργασίας και διαλειμμάτων.</li> <li>Συνεχής ανατροφοδότηση και θετική ενίσχυση.</li> <li>Απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αναπηρία και ψυχικές ασθένειες.</li> </ul>

### 3.2.4. ΑΞΟΝΑΣ CNC 5/6 ΚΑΙ 2D ΜΕΤΑΞΟΤΥΠΙΑ

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ - ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΝΩ ΑΚΡΟ</b>	Σε περίπτωση ολικής ή μερικής απώλειας και των δύο άνω άκρων, έλλειψης λεπτών κινητικών δεξιοτήτων ή ευαισθησίας ή/και κινητικότητας των άκρων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσαρμογή της ταχύτητας εργασίας στην ψυχοκινητική και χειρωνακτική επιδεξιότητα του εργαζομένου.</li> <li>• Συμπεριλάβετε προσαρμογές στο τραπέζι εργασίας, την καρέκλα και τα χειριστήρια.</li> <li>• Προσαρμογή του εξοπλισμού πληροφορικής (PDA PC) στη χειρωνακτική επιδεξιότητα.</li> <li>• Προσαρμογή λογισμικού με φωνή</li> </ul>
<b>ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ</b>	Σε περιπτώσεις ατόμων με κινητικά προβλήματα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφύγετε την παρατεταμένη ορθοστάσια και, εάν το επιτρέπει ο στύλος, διευκολύνετε την εναλλακτική θέση ώστε να μην υπερφορτώσετε τα άκρα.</li> <li>• Προγραμματίστε διαλείμματα ή/και κάντε τα προγράμματα εργασίας πιο ευέλικτα, αποφεύγοντας την ίδια στάση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.</li> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες. Εγκατάσταση ραμπών ή κρηπιδωμάτων για τη διευκόλυνση της πρόσβασης σε υπερυψωμένες περιοχές.</li> <li>• Τοποθέτηση εργαλείων και υλικών σε προσιτό ύψος.</li> <li>• Εγκατάσταση τραπεζιών ή πάγκων ρυθμιζόμενων καθ' ύψος.</li> </ul>
<b>ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ</b>	Σε περιπτώσεις ατόμων με κινητικά προβλήματα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ρυθμίστε το σταθμό εργασίας στο ύψος του ατόμου.</li> <li>• Έχετε εργαλεία και εξοπλισμό σε κατάλληλο ύψος για να αποφύγετε την υπερπροσπάθεια, επιτρέποντας μια άνετη και εργονομικά κατάλληλη θέση.</li> <li>• Θα πρέπει να υπάρχουν τεχνικά βοηθήματα, όπως συσκευές φόρτωσης και ανύψωσης, για τη</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>διευκόλυνση του χειρισμού βαρέων υλικών και τη μείωση του φυσικού φορτίου.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Εάν η θέση το επιτρέπει, επιτρέψτε περιόδους καθίσματος και διευκολύνετε τη χρήση εργονομικών καρεκλών με οσφυϊκή υποστήριξη για την προώθηση της υγιούς στάσης του σώματος και τη μείωση της πίεσης στη σπονδυλική στήλη.</li> <li>Επιτρέψτε τα διαλείμματα ή την εναλλαγή θέσεων για να διευκολύνετε την αλλαγή στάσης και αποφύγετε την κόπωση, τις άβολες στάσεις και την υπερφόρτωση.</li> </ul>
<b>ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ</b>	Σε περίπτωση διαταραχών όπως δυσλειτουργίες του νευρικού συστήματος, ακούσιες κινήσεις, περιορισμός των κινήσεων ή εξασθένηση της χειρωνακτικής επιδεξιότητας που απαιτείται για την εργασία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα για να διευκολύνετε τις αλλαγές στάσης και να αποφύγετε παρατεταμένες αναγκαστικές και επαναλαμβανόμενες θέσεις.</li> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>Βοηθητικές συσκευές για το χειρισμό αντικειμένων, εργαλεία με εργονομικές λαβές ή προσαρμογές σε μηχανήματα για να γίνουν πιο προσιτά και ευκολότερα στη χρήση.</li> <li>Ενσωματώστε μηχανισμούς αυτόματης λειτουργίας.</li> <li>Προσαρμοσμένη και προσβάσιμη κονσόλα ελέγχου (μεγάλο πληκτρολόγιο, αναγνώριση φωνής, οθόνη αφής).</li> </ul>
<b>ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ</b>	Σε περίπτωση μεταβολών όπως, για παράδειγμα, ψυχική κατάσταση, διαταραχή ύπνου, ... και σχετική φαρμακευτική αγωγή που το καθιστά ασυμβίβαστο με τη χειρωνακτική επιδεξιότητα που απαιτείται για την εργασία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>Τακτικές ώρες διαλείμματος και οργάνωση εργασιών με τρόπο που ελαχιστοποιεί την κόπωση.</li> <li>Σχεδιασμός του περιβάλλοντος εργασίας με ασφαλή τρόπο, ελαχιστοποίηση του θορύβου και άλλων πηγών αισθητηριακής διέγερσης μέσω ΜΑΠ που μπορεί να επηρεάσουν τη συγκέντρωση του χειριστή.</li> <li>Εφαρμογή πινακίδων, οπτικών διαγραμμάτων</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>που βοηθούν τον χειριστή να ακολουθεί διαδικασίες και εργασίες και οργάνωση της εργασίας, με σαφείς οδηγίες και διαδικασίες.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενσωματώστε μηχανισμούς αυτόματης ενεργοποίησης.</li> <li>• Προσαρμοσμένη και προσβάσιμη κονσόλα ελέγχου (μεγάλο πληκτρολόγιο, αναγνώριση φωνής, οθόνη αφής).</li> </ul>
<b>ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΖΕΥΓΗ</b>	<p>Στην περίπτωση ατόμων με σοβαρή διαταραχή της οπτικής οξύτητας, του οπτικού νεύρου, του οφθαλμοκινητικού νεύρου, δεν είναι συμβατό με τις υψηλές απαιτήσεις χειρωνακτικής επιδεξιότητας της εργασίας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>• Καθιέρωση εναλλακτικής επικοινωνίας και σήμανσης, οπτικών σημάτων για τη διευκόλυνση του χωρικού προσανατολισμού, της παρακολούθησης φορτίου και της αλληλεπίδρασης μεταξύ του χειριστή και του λοιπού προσωπικού.</li> <li>• Χρήση πρόσθετου εξοπλισμού ατομικής προστασίας, όπως ασπίδες προσώπου, για την προστασία δυνητικά προσβεβλημένων περιοχών του κεφαλιού και του προσώπου.</li> <li>• Ενσωμάτωση μηχανισμών αυτόματης ενεργοποίησης.</li> <li>• Προσαρμοσμένη και προσβάσιμη κονσόλα ελέγχου (μεγάλο πληκτρολόγιο, αναγνώριση φωνής, οθόνη αφής).</li> </ul>
<b>ΝΩΤΙΑΙΟΣ ΜΥΕΛΟΣ</b>	<p>Σε περιπτώσεις ατόμων μειωμένης κινητικότητας και εφόσον η αναπηρία δεν είναι συμβατή με την ανάγκη για υψηλή χειρωνακτική επιδεξιότητα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας με την άρση εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Συμπεριλάβετε βοηθητικές συσκευές για την ανύψωση και τη μεταφορά βαρέων αντικειμένων, εργαλεία με εργονομικές λαβές και βοηθήματα κινητικότητας, εάν είναι απαραίτητο.</li> <li>• Ενσωματώστε μηχανισμούς αυτόματης ενεργοποίησης.</li> <li>• Προσαρμοσμένη και προσβάσιμη κονσόλα ελέγχου (μεγάλο πληκτρολόγιο, αναγνώριση φωνής, οθόνη αφής).</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η αισθητηριακή, κινητική ή νευρική βλάβη δεν είναι συμβατή με τη χειρωνακτική επιδεξιότητα που απαιτείται για την εργασία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσαρμογή της ταχύτητας εργασίας στις ψυχοκινητικές δεξιότητες και τη χειρωνακτική επιδεξιότητα.</li> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται χειροκίνητα. και χρησιμοποιώντας καροτσάκια ή βοηθητικές συσκευές για αυτή την εργασία και για τη μετακίνηση φορτίων.</li> <li>• Μείωση των αποστάσεων όταν στέκεστε για μεγάλα χρονικά διαστήματα.</li> </ul>
<b>ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η κατάσταση δεν είναι συμβατή με τη χειρωνακτική επιδεξιότητα που απαιτείται για την εργασία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη ορθοστασία.</li> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Προσαρμογή της ταχύτητας εργασίας στις ψυχοκινητικές δεξιότητες και τη χειρωνακτική επιδεξιότητα του εργαζομένου.</li> <li>• Έλεγχος θερμοκρασίας, φωτισμού και αερισμού για την αποφυγή οποιασδήποτε ενεργοποίησης της κατάστασής τους.</li> <li>• Εφαρμογή ευέλικτου ωραρίου εργασίας και σύντομων διαλειμμάτων.</li> <li>• Προσαρμοσμένη και προσβάσιμη κονσόλα ελέγχου (μεγάλο πληκτρολόγιο, αναγνώριση φωνής, οθόνη αφής).</li> </ul>
<b>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περιπτώσεις όπου είναι αδύνατο να αποφευχθεί η συχνή επαφή του εργαζομένου με παράγοντες ή/και σωματίδια που προκαλούν αλλοιώσεις της αναπνευστικής λειτουργίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.).</li> <li>• Βελτίωση της ποιότητας και του ελέγχου του αέρα στο περιβάλλον εργασίας με κατάλληλα συστήματα εξαγωγής, φιλτραρίσματος ή/και εξαερισμού.</li> <li>• Συντήρηση και καθαρισμός χώρων εργασίας, μηχανημάτων και εργαλείων, χρησιμοποιώντας υγρές μεθόδους ή hoovers αντί άλλων που ευνοούν την κίνηση σωματιδίων στον αέρα.</li> <li>• Ευελιξία του ωραρίου εργασίας/οργάνωσης της εργασίας προκειμένου να μειωθεί ο σωματικός</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		φόρτος εργασίας και να αποφευχθεί η παρατεταμένη έκθεση σε έντονες προσπάθειες, χειρισμό φορτίων ή αναγκαστικές στάσεις και πιθανούς ρύπους.
<b>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η κατάσταση δεν καθιστά σκόπιμη την εκτέλεση χειρωνακτικής εργασίας που απαιτεί σωματική προσπάθεια.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιορίστε την υπερπροσπάθεια ή τις αναγκαστικές στάσεις που εμποδίζουν τη φλεβική κυκλοφορία ή προάγουν την υπόταση.</li> <li>• Αποφύγετε την τακτική έκθεση σε θόρυβο και/ή δονήσεις μέσω της χρήσης των αντίστοιχων ΜΑΠ.</li> <li>• Αποφύγετε καταστάσεις έκθεσης σε έντονο ή παρατεταμένο στρες περιορίζοντας το φορτίο των ευθυνών, ευνοώντας την εναλλαγή καθηκόντων και τα τακτικά διαλείμματα.</li> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα υψηλής θερμοκρασίας.</li> <li>• Μειώστε ή περιορίστε τα βάρη που πρόκειται να φορτωθούν και να εκφορτωθούν χειροκίνητα χρησιμοποιώντας συμπληρωματικό εξοπλισμό υποβοήθησης.</li> </ul>
<b>ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περίπτωση κινδύνου τραυματισμού ή κοπής με τα υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>• Αποφύγετε εργασίες με κίνδυνο κοψίματος ή σοβαρών τραυματισμών, αναθέτοντας άλλες λιγότερο απαιτητικές σωματικές εργασίες στο χώρο εργασίας.</li> <li>• Διατηρείτε τους χώρους εργασίας καθαρούς, οργανωμένους και χωρίς εμπόδια.</li> <li>• Έλεγχος θερμοκρασίας και υγρασίας για την αποφυγή θερμών περιβαλλόντων.</li> <li>• Τακτικοί χρόνοι διαλείμματος ώστε να ελαχιστοποιείται η κόπωση.</li> </ul>
<b>ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφύγετε τις αγχωτικές εργασίες.</li> <li>• Ελαχιστοποιήστε τη σωματική καταπόνηση και την ένταση στο πεπτικό σύστημα.</li> <li>• Αποφύγετε τις εκ περιτροπής ή/και νυχτερινές</li> </ul>



ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>βάρδιες, ευνοώντας πιο τακτικές και προβλέψιμες βάρδιες για τον εργαζόμενο, οι οποίες συνεπάγονται σταθερότητα στις ώρες γευμάτων του. Σεβαστείτε τις ώρες φαγητού και τις ανάγκες των εργαζομένων.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρέχετε τουαλέτες κοντά στο χώρο εργασίας.</li> <li>• Προσαρμογή των διαλειμμάτων, των περιόδων ανάπαυσης και της πρόσβασης στις τουαλέτες ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζομένου.</li> <li>• Λάβετε ακραίες προφυλάξεις και ενθαρρύνετε τη χρήση προστατευτικών μέτρων (γάντια, μάσκες, κατάλληλη ενδυμασία) έναντι σωματιδίων και επικίνδυνων ουσιών.</li> </ul>
<b>ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελαχιστοποιήστε τη σωματική καταπόνηση και ένταση στην περιοχή του ουρογεννητικού συστήματος.</li> <li>• Παρέχετε τουαλέτες κοντά στο χώρο εργασίας, εξασφαλίζοντας την απαραίτητη ιδιωτικότητα.</li> <li>• Προσαρμόστε τα διαλείμματα και την πρόσβαση στην τουαλέτα ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζομένου.</li> <li>• Λάβετε ακραίες προφυλάξεις και ενθαρρύνετε τη χρήση προστατευτικών μέτρων (γάντια, μάσκες, κατάλληλη ενδυμασία) έναντι σωματιδίων και επικίνδυνων ουσιών.</li> </ul>
<b>ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΕΝΔΟΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μειώστε το άγχος στο χώρο εργασίας που μπορεί να οδηγήσει σε ενδοκρινικές διαταραχές.</li> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα ακραίων θερμοκρασιών.</li> <li>• Να παρέχουν διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας και χώρο με ορισμένο βαθμό ιδιωτικότητας όπου ο εργαζόμενος μπορεί να διενεργεί τους απαραίτητους ελέγχους και μετρήσεις και/ή να λαμβάνει φάρμακα.</li> <li>• Ελαχιστοποιήστε την έκθεση σε χημικές ουσίες ή τοξικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν το ενδοκρινικό σύστημα.</li> <li>• Προσαρμογή χώρων εργασίας και αποθήκευσης για χρήση σύντομων ατόμων.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ</b>		
<b>ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ</b>	Σε περιπτώσεις όπου ο βαθμός εμπλοκής εμποδίζει την επαφή με τέτοια περιβάλλοντα και υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα που αυξάνουν τα δερματικά προβλήματα.</li> <li>• Παρέχετε επαρκή μπάνια ή/και αποδυτήρια για προσωπική φροντίδα και πρόσβαση σε προϊόντα καθαρισμού και ενυδάτωσης του δέρματος, εάν είναι απαραίτητο.</li> <li>• Διατηρείτε τα χημικά, τα επικίνδυνα υλικά ή τα ερεθιστικά καλά αποθηκευμένα, αποφεύγοντας την άμεση και συνεχή έκθεση σε αυτά.</li> <li>• Ενθάρρυνση της χρήσης προστατευτικών μέτρων (ΜΑΠ) για την αποφυγή ερεθισμού ή τραυματισμού του δέρματος και παροχή κατάλληλου ρουχισμού στον εργαζόμενο ανάλογα με την αναπηρία του.</li> <li>• Διατηρήστε τον χώρο εργασίας καθαρό.</li> <li>• Βελτίωση της ποιότητας και του ελέγχου του αέρα στο περιβάλλον εργασίας με επαρκή συστήματα εξαγωγής, φιλτραρίσματος ή/και εξαερισμού.</li> </ul>
<b>ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ</b>		
<b>ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ</b>	Σε περιπτώσεις σοβαρών ή πολύ σοβαρών προσόντων που επηρεάζουν ακόμη και την εκτέλεση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφύγετε την καταπόνηση και/ή την καταπόνηση του προσβεβλημένου άκρου ή περιοχής.</li> <li>• Προγραμματίστε διαλείμματα ή/και κάντε τα ωράρια εργασίας πιο ευέλικτα.</li> <li>• Παρέχετε εγκαταστάσεις τουαλέτας κοντά στο χώρο εργασίας.</li> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα υψηλής και χαμηλής θερμοκρασίας.</li> <li>• Παροχή και ενθάρρυνση της χρήσης προστατευτικών μέτρων (ΜΑΠ) στην περίπτωση ανοσοκατεσταλμένων ασθενών.</li> <li>• Διευκολύνετε τα διαλείμματα και την εναλλαγή των καθηκόντων για να αντιμετωπίσετε την κόπωση.</li> </ul>
<b>ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περιπτώσεις όπου η ικανότητα όρασης δεν είναι επαρκής και	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ρυθμίστε ή/και βελτιώστε τον φωτισμό (φυσικό ή τεχνητό) στο περιβάλλον εργασίας για να διευκολύνετε την όραση του εργαζομένου.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	απαραίτητη για την ανάπτυξη της θέσης.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρέχετε οπτικά βοηθήματα και προσαρμοστική τεχνολογία, όπως γυαλιά, μεγεθυντικούς φακούς ή λογισμικό ανάγνωσης οθόνης, όπου είναι απαραίτητο.</li> <li>• Προσθέστε ακουστικά σήματα.</li> <li>• Παρέχετε οπτικά σήματα σε μεγάλες γραμματοσειρές και γραφή Braille.</li> <li>• Διατηρήστε τους χώρους εργασίας καθαρούς, οργανωμένους και απαλλαγμένους από εμπόδια για να διευκολύνετε την κίνηση και τον προσανατολισμό.</li> <li>• Αποφύγετε επικίνδυνες εργασίες που απαιτούν ακριβή όραση.</li> <li>• Προσαρμοσμένη και προσβάσιμη κονσόλα ελέγχου (μεγάλο πληκτρολόγιο, αναγνώριση φωνής, οθόνη αφής, υψηλότερη αντίθεση).</li> </ul>
<b>ΑΥΤΙ, ΛΑΙΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ</b>		
<b>ΑΥΤΙ</b>	Σε περιπτώσεις όπου το επίπεδο της ακοής ή/και της ισορροπίας είναι ασυμβίβαστο με την εκτέλεση της εργασίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσθέστε οπτική σήμανση.</li> <li>• Εφαρμογή της χρήσης οδηγιών εργασίας μέσω γραπτών μηνυμάτων και/ή οπτικής επικοινωνίας (σήματα, χειρονομίες, ...) ή χρήση εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων ή τηλεδιάσκεψης.</li> <li>• Εγκαταστήστε συστήματα οπτικής προειδοποίησης και ασφάλειας για να ειδοποιήσετε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ή αλλαγές στο περιβάλλον εργασίας.</li> <li>• Αποφύγετε τα ακραία περιβάλλοντα θορύβου, σε ορισμένες περιπτώσεις, ανάλογα με τη χρήση ακουστικών βαρηκοΐας ή όχι και το επίπεδο ακουστικής αντίληψης.</li> </ul>
<b>ΛΑΙΜΟΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παροχή εναλλακτικών συστημάτων επικοινωνίας (γραπτής, οπτικής, ακουστικής ή/και υποβοηθούμενης).</li> <li>• Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που δυσκολεύουν τον εργαζόμενο να επικοινωνήσει προφορικά.</li> <li>• Μειώστε την έκθεση σε ερεθιστικούς παράγοντες ή ρύπους που μπορεί να επηρεάσουν το λαιμό του εργαζομένου.</li> <li>• Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια, ...) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση,</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		...).
<b>ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών, οπτικών, ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων και συσκευών επικοινωνίας.</li> <li>Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.).</li> </ul>
<b>ΓΛΩΣΣΑ</b>		
<b>ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> </ul>
<b>ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας και διευκολύνουν την κατανόηση.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> <li>Έχετε την υποστήριξη ενός συναδέλφου ή / και ανώτερου στην επικοινωνία.</li> <li>Χρησιμοποιήστε σαφή και συνοπτική γλώσσα αποφεύγοντας την ορολογία ή την περίπλοκη τεχνική ορολογία.</li> </ul>
<b>ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ Ή ΤΗ ΦΩΝΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση εναλλακτικών συστημάτων και συσκευών επικοινωνίας (γραπτής, οπτικής, ακουστικής ή/και υποβοηθούμενης) σε περιπτώσεις μειωμένης λεκτικής ικανότητας.</li> <li>Προσθήκη ακουστικών και οπτικών σημάτων.</li> <li>Χρησιμοποιήστε απλή και συνοπτική γλώσσα που επιτρέπει να δοθούν σαφείς οδηγίες και να γίνουν κατανοητές.</li> <li>Να παρέχεται επαρκής φωτισμός στη θέση εργασίας ώστε να είναι δυνατή η αναγνώριση</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>των οπτικών στοιχείων του περιβάλλοντος και των εκφράσεων του προσώπου (ανάγνωση χειλιών, κατά περίπτωση) των δυνητικών συνομιλητών.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> </ul>
<b>ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ</b>		
<p><b>ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ</b></p>	<p>Σε περιπτώσεις όπου η γενική διανοητική ικανότητα είναι χαμηλότερη από την αυτονομία που απαιτείται για την άσκηση της θέσης</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δείξτε με πρακτικό και οπτικά υποστηριζόμενο τρόπο τις εργασίες που πρέπει να εκτελεστούν.</li> <li>Καθορίστε με σαφήνεια τα καθήκοντα και τις ευθύνες του εργαζομένου, απλοποιήστε τα, διαρθρώστε τα και αναλύστε τα σε μικρότερα, απλούστερα βήματα.</li> <li>Παρέχετε απλοποιημένα στοιχεία ελέγχου, λίστες ελέγχου, διαδρομές πρόσβασης και σήμανση.</li> <li>Απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με νοητική αναπηρία.</li> <li>Προσαρμοσμένη και προσβάσιμη κονσόλα ελέγχου (μεγάλο πληκτρολόγιο, αναγνώριση φωνής, οθόνη αφής).</li> </ul>
<b>ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b>		
<p><b>ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b></p>	<p>Όταν τα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα ή η φαρμακευτική αγωγή εμποδίζουν την εκτέλεση της εργασίας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μειώστε το θόρυβο και άλλα οπτικά ερεθίσματα που εμποδίζουν τη συγκέντρωση του εργαζομένου.</li> <li>Καθιερώστε σαφείς ρουτίνες και εντολές.</li> <li>Διευκόλυνση ευέλικτου ωραρίου εργασίας και διαλειμμάτων.</li> <li>Συνεχής ανατροφοδότηση και θετική ενίσχυση.</li> <li>Απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αναπηρία και ψυχικές ασθένειες.</li> <li>Προσαρμοσμένη και προσβάσιμη κονσόλα ελέγχου (μεγάλο πληκτρολόγιο, αναγνώριση φωνής, οθόνη αφής).</li> </ul>

### 3.2.5. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ - ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΝΩ ΑΚΡΟ</b>	Σε περίπτωση ολικής ή μερικής απώλειας και των δύο άνω άκρων, έλλειψης λεπτών κινητικών δεξιοτήτων ή ευαισθησίας ή/και κινητικότητας των άκρων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσαρμογή της ταχύτητας εργασίας στην ψυχοκινητική και χειρωνακτική επιδεξιότητα του εργαζομένου.</li> <li>• Τεχνικά βοηθήματα και προσαρμοσμένα εργαλεία, όπως βοηθητικές συσκευές λαβής, εργαλεία με εργονομικές λαβές ή υποβοηθούμενες συσκευές ανύψωσης για τη μείωση του φορτίου στο άνω άκρο.</li> <li>• Εναλλαγή εργασιών για την αποφυγή υπερβολικής επανάληψης κινήσεων ή συνεχούς φορτίου στο προσβεβλημένο άνω άκρο.</li> </ul>
<b>ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ</b>	Σε περιπτώσεις ατόμων με κινητικά προβλήματα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη ορθοστάσια.</li> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Προγραμματισμός διαλειμμάτων ή/και αύξηση της ευελιξίας του ωραρίου εργασίας.</li> <li>• Εγκατάσταση ραμπών ή κρηπιδωμάτων για τη διευκόλυνση της πρόσβασης σε υπερυψωμένες περιοχές, καθώς και τοποθέτηση εργαλείων και υλικών σε προσβάσιμο ύψος.</li> <li>• Συμπεριλάβετε βοηθητικές και υποστηρικτικές συσκευές για κίνηση, καθώς και εργαλεία με εργονομικές λαβές ή επεκτάσεις.</li> </ul>
<b>ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ</b>	Σε περιπτώσεις ατόμων με κινητικά προβλήματα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση των αποστάσεων όταν στέκεστε για μεγάλα χρονικά διαστήματα.</li> <li>• Προγραμματίστε διαλείμματα από καιρό σε καιρό για να διευκολύνετε την αλλαγή στάσης και να αποφύγετε παρατεταμένες αναγκαστικές και επαναλαμβανόμενες θέσεις.</li> <li>• Αποφυγή φορτίων και χειρωνακτικός χειρισμός βάρους.</li> <li>• Παρέχετε εργονομικές καρέκλες με ρυθμιζόμενη οσφυϊκή υποστήριξη για να εξασφαλίσετε μια σωστή και άνετη στάση κατά τη διάρκεια εργασιών διαχείρισης αποβλήτων.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση περονοφόρων ανυψωτικών μηχανημάτων ή ανυψωτικού εξοπλισμού για το χειρισμό βαρέων αντικειμένων ή εργαλείων με εργονομικές λαβές για την ελαχιστοποίηση της φυσικής καταπόνησης.</li> <li>Παροχή επαρκών και πρόσθετων μέσων μεταφοράς για τη διευκόλυνση της μετακίνησης γύρω από τους χώρους εργασίας.</li> </ul>
<b>ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ</b>	Σε περίπτωση διαταραχών όπως δυσλειτουργίες του νευρικού συστήματος, ακούσιες κινήσεις, περιορισμός των κινήσεων ή εξασθένηση της χειρωνακτικής επιδεξιότητας που απαιτείται για την εργασία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα για να διευκολύνετε τις αλλαγές στάσης και να αποφύγετε παρατεταμένες αναγκαστικές και επαναλαμβανόμενες θέσεις.</li> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>Βοηθητικές συσκευές για το χειρισμό αντικειμένων, εργαλεία με εργονομικές λαβές ή προσαρμογές σε μηχανήματα για να γίνουν πιο προσιτά και ευκολότερα στη χρήση.</li> </ul>
<b>ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ</b>	Σε περίπτωση μεταβολών όπως, για παράδειγμα, ψυχική κατάσταση, διαταραχή ύπνου, ... και συναφή φάρμακα που καθιστούν την οδήγηση μηχανημάτων ασυμβίβαστη με την οδήγηση ή υψηλές απαιτήσεις συγκέντρωσης και δεξιοτήτων στη θέση εργασίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικών εμπόδιων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>Τακτικές ώρες διαλείμματος και οργάνωση εργασιών με τρόπο που ελαχιστοποιεί την κόπωση.</li> <li>Σχεδιασμός του περιβάλλοντος εργασίας με ασφαλή τρόπο, ελαχιστοποίηση του θορύβου και άλλων πηγών αισθητηριακής διέγερσης μέσω ΜΑΠ που μπορεί να επηρεάσουν τη συγκέντρωση του χειριστή.</li> <li>Εφαρμογή πινακίδων, οπτικών διαγραμμάτων που βοηθούν τον χειριστή να ακολουθεί διαδικασίες και εργασίες και οργάνωση της εργασίας, με σαφείς οδηγίες και διαδικασίες.</li> </ul>
<b>ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΖΕΥΓΗ</b>	Στην περίπτωση ατόμων με σοβαρή διαταραχή της οπτικής οξύτητας, του οπτικού	<ul style="list-style-type: none"> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	νεύρου, του οφθαλμοκινητικού νεύρου, δεν είναι συμβατό με τις υψηλές απαιτήσεις χειρωνακτικής επιδεξιότητας της εργασίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Καθιέρωση εναλλακτικής επικοινωνίας και σήμανσης, οπτικών σημάτων για τη διευκόλυνση του χωρικού προσανατολισμού, της παρακολούθησης φορτίου και της αλληλεπίδρασης μεταξύ του χειριστή και του λοιπού προσωπικού.</li> <li>Χρήση πρόσθετου εξοπλισμού ατομικής προστασίας, όπως ασπίδες προσώπου, για την προστασία δυναμικά προσβεβλημένων περιοχών του κεφαλιού και του προσώπου.</li> <li>Ενσωμάτωση μηχανισμών αυτόματης ενεργοποίησης.</li> </ul>
<b>ΝΩΤΙΑΙΟΣ ΜΥΕΛΟΣ</b>	Σε περιπτώσεις ατόμων μειωμένης κινητικότητας και εφόσον η αναπηρία δεν είναι συμβατή με την ανάγκη για υψηλή χειρωνακτική επιδεξιότητα.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας με την άρση εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>Συμπεριλάβετε βοηθητικές συσκευές για την ανύψωση και τη μεταφορά βαρέων αντικειμένων, εργαλεία με εργονομικές λαβές και βοηθήματα κινητικότητας, εάν είναι απαραίτητο.</li> </ul>
<b>ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η αισθητηριακή, κινητική ή νευρική βλάβη δεν είναι συμβατή με τη χειρωνακτική επιδεξιότητα που απαιτείται για την εργασία.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη ορθοστάσια.</li> <li>Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξαλείφοντας εμπόδια, αρχιτεκτονικά εμπόδια ή/και πιθανές ανομοιομορφίες.</li> <li>Κάνοντας σύντομα διαλείμματα για να διευκολύνετε την αλλαγή στάσης κάθε τόσο.</li> <li>Προσαρμογή της ταχύτητας εργασίας στις ψυχοκινητικές δεξιότητες και τη χειρωνακτική επιδεξιότητα.</li> <li>Παροχή εργαλείων με εργονομικές λαβές και άλλες συσκευές που διευκολύνουν το χειρισμό των υλικών και μειώνουν τη μυϊκή κόπωση.</li> </ul>
<b>ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Εάν η κατάσταση δεν είναι συμβατή με τη χειρωνακτική	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται</li> </ul>



ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
	<p>επιδεξιότητα που απαιτείται για την εργασία.</p>	<p>χειροκίνητα.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση των αποστάσεων σε παρατεταμένη ορθοστασία.</li> <li>• Διευκόλυνση της προσβασιμότητας στο περιβάλλον εργασίας, εξάλειψη εμποδίων, αρχιτεκτονικών εμποδίων ή/και πιθανών ανομοιομορφιών.</li> <li>• Προσαρμογή της ταχύτητας εργασίας στις ψυχοκινητικές δεξιότητες και τη χειρωνακτική επιδεξιότητα του εργαζομένου.</li> <li>• Έλεγχος της θερμοκρασίας, του φωτισμού και του αερισμού για την αποφυγή οποιασδήποτε ενεργοποίησης της κατάστασής τους.</li> <li>• Εφαρμογή ευέλικτου ωραρίου εργασίας και σύντομων διαλειμμάτων.</li> </ul>
<b>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<p><b>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b></p>	<p>Σε περιπτώσεις όπου είναι αδύνατο να αποφευχθεί η συχνή επαφή του εργαζομένου με παράγοντες ή/και σωματίδια που προκαλούν αλλοιώσεις της αναπνευστικής λειτουργίας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.).</li> <li>• Βελτίωση της ποιότητας και του ελέγχου του αέρα στο περιβάλλον εργασίας με επαρκή συστήματα εξαγωγής, φιλτραρίσματος ή/και εξαερισμού.</li> <li>• Συντήρηση και καθαρισμός χώρων εργασίας, μηχανημάτων και εργαλείων, χρησιμοποιώντας υγρές μεθόδους ή hoovers αντί άλλων που ευνοούν την κίνηση σωματιδίων στον αέρα.</li> <li>• Ελαστικοποίηση του ωραρίου εργασίας / οργάνωση της εργασίας με τέτοιο τρόπο ώστε να μειώνεται ο σωματικός φόρτος εργασίας και να αποφεύγεται η παρατεταμένη έκθεση σε έντονες προσπάθειες, χειρισμό φορτίων ή αναγκαστικές στάσεις.</li> </ul>
<b>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<p><b>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b></p>	<p>Εάν η κατάσταση δεν καθιστά σκόπιμη την εκτέλεση χειρωνακτικής εργασίας που απαιτεί σωματική προσπάθεια.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιορίστε την υπερπροσπάθεια ή τις αναγκαστικές στάσεις που εμποδίζουν τη φλεβική κυκλοφορία ή προάγουν την υπόταση.</li> <li>• Αποφύγετε την τακτική έκθεση σε θόρυβο και/ή δονήσεις μέσω της χρήσης των αντίστοιχων ΜΑΠ.</li> <li>• Αποφύγετε καταστάσεις έκθεσης σε έντονο ή</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>παρατεταμένο στρες περιορίζοντας το φορτίο των ευθυνών, ευνοώντας την εναλλαγή καθηκόντων και τα τακτικά διαλείμματα.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα υψηλής θερμοκρασίας.</li> <li>• Μειώστε ή περιορίστε τα βάρη που πρόκειται να φορτωθούν και να εκφορτωθούν χειροκίνητα χρησιμοποιώντας συμπληρωματικό εξοπλισμό υποβοήθησης.</li> </ul>
<b>ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΑΙΜΑΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μείωση ή περιορισμός των βαρών που πρέπει να φορτώνονται και να εκφορτώνονται ή/και των διαδικασιών που πρέπει να εκτελούνται χειροκίνητα.</li> <li>• Αποφύγετε εργασίες με κίνδυνο κοψίματος ή σοβαρών τραυματισμών, αναθέτοντας άλλες λιγότερο απαιτητικές σωματικά εργασίες στο χώρο εργασίας.</li> <li>• Διατηρείτε τους χώρους εργασίας καθαρούς, οργανωμένους και χωρίς εμπόδια.</li> <li>• Έλεγχος θερμοκρασίας και υγρασίας για την αποφυγή θερμών περιβαλλόντων.</li> <li>• Τακτικοί χρόνοι διαλείμματος ώστε να ελαχιστοποιείται η κόπωση.</li> </ul>
<b>ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφύγετε τις αγχωτικές εργασίες.</li> <li>• Ελαχιστοποιήστε τη σωματική καταπόνηση και την ένταση στο πεπτικό σύστημα.</li> <li>• Αποφύγετε τις εκ περιτροπής ή/και νυχτερινές βάρδιες, ευνοώντας πιο τακτικές και προβλέψιμες βάρδιες για τον εργαζόμενο, οι οποίες συνεπάγονται σταθερότητα στις ώρες γευμάτων του. Σεβαστείτε τις ώρες φαγητού και τις ανάγκες των εργαζομένων.</li> <li>• Παρέχετε τουαλέτες κοντά στο χώρο εργασίας.</li> <li>• Προσαρμογή των διαλειμμάτων, των περιόδων ανάπαυσης και της πρόσβασης στις τουαλέτες ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζομένου.</li> <li>• Λάβετε ακραίες προφυλάξεις και ενθαρρύνετε τη χρήση προστατευτικών μέτρων (γάντια, μάσκες, κατάλληλη ενδυμασία) έναντι</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		σωματιδίων και επικίνδυνων ουσιών.
<b>ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ελαχιστοποιήστε τη σωματική καταπόνηση και ένταση στην περιοχή του ουρογεννητικού συστήματος.</li> <li>Παρέχετε τουαλέτες κοντά στο χώρο εργασίας, εξασφαλίζοντας την απαραίτητη ιδιωτικότητα.</li> <li>Προσαρμόστε τα διαλείμματα και την πρόσβαση στην τουαλέτα ανάλογα με τις ανάγκες του εργαζομένου.</li> <li>Λάβετε ακραίες προφυλάξεις και ενθαρρύνετε τη χρήση προστατευτικών μέτρων (γάντια, μάσκες, κατάλληλη ενδυμασία) έναντι σωματιδίων και επικίνδυνων ουσιών.</li> </ul>
<b>ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΕΝΔΟΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Παρέχετε διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασιακής ημέρας και ένα μέρος με κάποια ιδιωτικότητα όπου ο εργαζόμενος μπορεί να κάνει τους απαραίτητους ελέγχους και μετρήσεις ή / και να πάρει φάρμακα.</li> <li>Παρέχετε επαρκή χώρο εργασίας και αποθήκευσης για τη χρήση κοντών ατόμων. Προσαρμογή χώρων εργασίας και αποθήκευσης για χρήση σύντομων ατόμων.</li> </ul>
<b>ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ</b>		
<b>ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΧΧΕΣ</b>	Σε περιπτώσεις όπου ο βαθμός βλάβης εμποδίζει την επαφή με αυτόν τον τύπο περιβάλλοντος.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Διατηρήστε τον χώρο εργασίας καθαρό.</li> <li>Διατήρηση της καλής αποθήκευσης των χημικών προϊόντων ή των επικίνδυνων υλικών, μεγιστοποιώντας την άμεση και συνεχή έκθεση σε αυτά.</li> <li>Να παρέχουν και να ενθαρρύνουν τη χρήση προστατευτικών μέτρων (ΜΑΠ) και ενδυμασίας κατάλληλων για τον εργαζόμενο και ανάλογα με την αναπηρία του.</li> </ul>
<b>ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ</b>		
<b>ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΑ</b>	Σε περιπτώσεις σοβαρών ή πολύ σοβαρών προσόντων που επηρεάζουν ακόμη και την εκτέλεση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αποφύγετε την καταπόνηση και/ή την καταπόνηση του προσβεβλημένου άκρου ή περιοχής.</li> <li>Προγραμματίστε διαλείμματα ή/και κάντε τα ωράρια εργασίας πιο ευέλικτα.</li> <li>Παρέχετε εγκαταστάσεις τουαλέτας κοντά στο</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>χώρο εργασίας.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελέγξτε τη θερμοκρασία και την υγρασία για να αποφύγετε περιβάλλοντα υψηλής και χαμηλής θερμοκρασίας.</li> <li>• Παροχή και ενθάρρυνση της χρήσης προστατευτικών μέτρων (ΜΑΠ) στην περίπτωση ανοσοκατεσταλμένων ασθενών.</li> <li>• Διευκολύνετε τα διαλείμματα και την εναλλαγή των καθηκόντων για να αντιμετωπίσετε την κόπωση.</li> </ul>
<b>ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>		
<b>ΟΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ</b>	Σε περιπτώσεις όπου η ικανότητα όρασης δεν είναι επαρκής και απαραίτητη για την ανάπτυξη της θέσης.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ρυθμίστε ή/και βελτιώστε τον φωτισμό (φυσικό ή τεχνητό) στο περιβάλλον εργασίας για να διευκολύνετε την όραση του εργαζομένου.</li> <li>• Παρέχετε οπτικά βοηθήματα και προσαρμοστική τεχνολογία, όπως γυαλιά, μεγεθυντικούς φακούς ή λογισμικό ανάγνωσης οθόνης, όπου είναι απαραίτητο.</li> <li>• Προσθέστε ακουστικά σήματα.</li> <li>• Παρέχετε οπτικά σήματα σε μεγάλες γραμματοσειρές και γραφή Braille.</li> <li>• Διατηρήστε τους χώρους εργασίας καθαρούς, οργανωμένους και απαλλαγμένους από εμπόδια για να διευκολύνετε την κίνηση και τον προσανατολισμό.</li> <li>• Αποφύγετε επικίνδυνες εργασίες που απαιτούν ακριβή όραση.</li> </ul>
<b>ΑΥΤΙ, ΛΑΙΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ</b>		
<b>ΑΥΤΙ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμόστε τη χρήση οδηγίων εργασίας μέσω γραπτών μηνυμάτων ή / και οπτικής επικοινωνίας (σημάδια, χειρονομίες, ...).</li> <li>• Χρησιμοποιήστε πλακέτες οπτικής επικοινωνίας και συσκευές για ενδείξεις, προειδοποιήσεις ή ειδοποιήσεις ασφαλείας.</li> <li>• Αποφύγετε τα ακραία περιβάλλοντα θορύβου, σε ορισμένες περιπτώσεις, ανάλογα με τη χρήση ακουστικών βαρηκοΐας ή όχι, και το επίπεδο αντίληψης της ακοής.</li> <li>• Έχουν απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες.</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
<b>ΛΑΙΜΟΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών, οπτικών, ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων και συσκευών επικοινωνίας.</li> <li>Αποφυγή εξαιρετικά θορυβωδών περιβαλλόντων που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> <li>Μείωση της έκθεσης σε ερεθιστικούς παράγοντες ή ρύπους που μπορεί να επηρεάσουν το λαιμό του εργαζομένου.</li> <li>Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.), στην περίπτωση ορισμένων παθολογιών που σχετίζονται με το λαιμό.</li> <li>Απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες.</li> </ul>
<b>ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΟΜΕΣ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών, οπτικών, ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων και συσκευών επικοινωνίας.</li> <li>Χρήση ΜΑΠ (μάσκα FFP2, οθόνες εκκίνησης, γυαλιά, γάντια κ.λπ.) για την αποφυγή επαφής και αναπνοής σωματιδίων (σκόνη, καπνός, καύση κ.λπ.).</li> </ul>
<b>ΓΛΩΣΣΑ</b>		
<b>ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> </ul>
<b>ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας και διευκολύνουν την κατανόηση.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα</li> </ul>

ΑΝΑΠΗΡΙΑ	ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ /ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ/ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ
		<p>που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Έχετε την υποστήριξη ενός συναδέλφου ή / και ανώτερου στην επικοινωνία.</li> <li>Χρησιμοποιήστε σαφή και συνοπτική γλώσσα αποφεύγοντας την ορολογία ή την περίπλοκη τεχνική ορολογία.</li> </ul>
<b>ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ Ή ΤΗ ΦΩΝΗ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Χρήση γραπτών (μαυροπίνακες, πινακίδες κ.λπ.), οπτικών (γραφικά, εικονογράμματα κ.λπ.), ακουστικών ή/και υποβοηθούμενων συστημάτων επικοινωνίας και συσκευών που υποδεικνύουν διαδικασίες λειτουργίας και ασφάλειας και διευκολύνουν την κατανόηση.</li> <li>Αποφύγετε εξαιρετικά θορυβώδη περιβάλλοντα που απαιτούν και εμποδίζουν την απαραίτητη προφορική επικοινωνία του εργαζομένου.</li> </ul>
<b>ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ</b>		
<b>ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ</b>	Σε περιπτώσεις όπου η γενική διανοητική ικανότητα είναι χαμηλότερη από την αυτονομία που απαιτείται για την άσκηση της θέσης	<ul style="list-style-type: none"> <li>Δείξτε με πρακτικό και οπτικά υποστηριζόμενο τρόπο τις εργασίες που πρέπει να εκτελεστούν.</li> <li>Καθορίστε με σαφήνεια τα καθήκοντα και τις ευθύνες του εργαζομένου, απλοποιήστε τα, διαρθρώστε τα και αναλύστε τα σε μικρότερα, απλούστερα βήματα.</li> <li>Παρέχετε απλοποιημένα στοιχεία ελέγχου, λίστες ελέγχου, διαδρομές πρόσβασης και σήμανση.</li> <li>Έχουν απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με νοητική αναπηρία.</li> </ul>
<b>ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b>		
<b>ΨΥΧΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b>	Όταν τα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα ή η φαρμακευτική αγωγή εμποδίζουν την εκτέλεση της εργασίας.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μειώστε το θόρυβο και άλλα οπτικά ερεθίσματα που εμποδίζουν τη συγκέντρωση του εργαζομένου.</li> <li>Καθιερώστε σαφείς ρουτίνες και εντολές.</li> <li>Διευκόλυνση ευέλικτου ωραρίου εργασίας και διαλειμμάτων.</li> <li>Συνεχής ανατροφοδότηση και θετική ενίσχυση.</li> <li>Απασχόληση με την υποστήριξη επαγγελματιών από κοινωνικές οργανώσεις που υποστηρίζουν άτομα με αναπηρία και ψυχικές ασθένειες.</li> </ul>



ADAPTATIVE LEARNING PATHS FOR  
EMPLOYABILITY OF PEOPLE WITH  
DIFFERENT SKILLS IN THE STONE  
SECTOR  
2021-1-DE02-KA220-VET-000033276



Co-funded by  
the European Union



institute of  
Entrepreneurship  
Development

Consortium members: Deutscher Naturwerkstein-Verband e.V. (DNV), Asociación Empresarial de Investigación Centro Tecnológico del Mármol, Piedra y Materiales (CTM), Federación de Asociaciones Murcianas de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (FAMDIF), Institute of Entrepreneurship Development (iED), Klesarska skola (KSK).

## 4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Εξετάζοντας τις εύλογες προσαρμογές και προσαρμογές στις θέσεις εργασίας που αναλύθηκαν, μπορούμε να δούμε ότι όλες οι θέσεις εργασίας μπορούν να προσαρμοστούν σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό για τα άτομα με αναπηρία.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι πολλές από τις προσαρμογές δεν συνεπάγονται πρόσθετο κόστος για την εταιρεία, καθώς περιλαμβάνουν απλώς την ύπαρξη επαρκών γενικών μέτρων πρόληψης, όπως ορίζεται από το νόμο. Από την άλλη, πολλές από τις προσαρμογές έχουν να κάνουν μόνο με τη διαχείριση του χρόνου στο χώρο εργασίας και πιο ευέλικτα διαλείμματα.

Μόλις καλυφθούν αυτά τα σημεία, η ειδική αναπηρία του εργαζομένου θα πρέπει να αναλύεται σε σχέση με την εργασία. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να δούμε ποιες βελτιώσεις, αν υπάρχουν, χρειάζονται εκτός από τις γενικές για κάθε εργαζόμενο.

Όπως έχει αποδειχθεί, επί του παρόντος υπάρχουν πολλά μέσα που επιτρέπουν σε έναν εργαζόμενο με κάποιο είδος αναπηρίας να εκτελεί πρακτικά οποιαδήποτε εργασία με ελάχιστη προσαρμογή.

Προσπαθήσαμε να συνοψίσουμε σχηματικά τις διαφορετικές προσαρμογές στο χώρο εργασίας ανάλογα με την αναπηρία. Ωστόσο, αυτές είναι μόνο συστάσεις, καθώς πρέπει πρώτα να ληφθεί η έκθεση που εκδίδεται από τον αντίστοιχο τεχνικό υγείας και από τον τεχνικό πρόληψης του επαγγελματικού κινδύνου, ο οποίος είναι τελικά υπεύθυνος για τη λήψη των απαραίτητων μέτρων για την προσαρμογή του χώρου εργασίας.

Μέσω των προσαρμογών που παρουσιάζονται εδώ, προσαρμοσμένες στο συγκεκριμένο άτομο και τη συγκεκριμένη θέση εργασίας, κατανοούμε ότι δεν θα πρέπει να υπάρχει σημαντική δυσκολία για τα άτομα με διάφορες αναπηρίες να εισέλθουν στην αγορά εργασίας σε θέσεις εργασίας στον τομέα του μαρμάρου και της πέτρας.

Όσον αφορά τη μεταφορά αυτών των συμπερασμάτων στην επεξεργασία των διαφορετικών διδακτικών υλικών και σεναρίων εικονικής πραγματικότητας που αναπτύσσουμε στο έργο Inclusive Stone, μπορέσαμε να επαληθεύσουμε ότι, παρόλο που μπορεί να υπάρξει μια σειρά προσαρμογών και εύλογων προσαρμογών για τον άξονα CNC 5/6 ή τις θέσεις 2D για μεταξοτυπία και γραμμή βαθμονόμησης, ενίσχυση που προτείνουμε στην παρούσα έκθεση, ωστόσο τα προγράμματα σπουδών που ευθυγραμμίζονται περισσότερο με αυτά τα επαγγέλματα περιλαμβάνουν άλλες δεξιότητες και επαγγέλματα που είτε είναι δύσκολο να προσαρμοστούν, Ως εκ τούτου, αποφασίσαμε ότι θα ήταν πιο χρήσιμο να σχεδιάσουμε σεναρία εικονικής πραγματικότητας και μεθοδολογικές και διδακτικές προτάσεις σχετικά με την αναπηρία για τα προγράμματα σπουδών που προτείνονται για τα υπόλοιπα επαγγέλματα που



αναλύθηκαν, καθώς μπορεί να προσφέρει λύσεις ένταξης για μεγαλύτερο αριθμό ατόμων και εταιρειών.