

ΠΛΗΡΟΜΕΝΟ  
ΤΕΥΧΟΣ  
ΤΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ  
Κ.Ε.Μ.Π.Α.  
Αριθμός Άδειας  
3624

• ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ • ΤΕΥΧΟΣ 132 • 12ος ΧΡΟΝΟΣ • ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2003

• MONTHLY EDITION • NR. 132 • 12th YEAR • NOVEMBER - DECEMBER 2003



# ΔΡΑΣΗ



Εργατοϋπαλληλικό  
Κέντρο  
Αθηνών

E-mail: eka@otenet.gr

# Καλές Τιοπτές



## Καλές Τιοπτές

### Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

• Εργασία με Ηλεκτρονικό Υπολογιστή • Κλιματική Αλλαγή - 9η  
Συνδιάσκεψη των Μερών της Σύμβασης του ΟΗΕ • HELECO '05

### IN THIS ISSUE

• Working with PC • COP 9 - United Nations Framework Convention on Climate Change • HELECO '05

Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΥΠΟΘΕΣΗ

# Εργασία με ηλεκτρονικό υπολογιστή \*

Όταν οι εργαζόμενοι δουλεύουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα συνεχώς σε ηλεκτρονικό υπολογιστή (Η/Υ), φροντίστε ώστε:

- η οθόνη να είναι χαμηλότερα από το ύψος των ματιών του εργαζομένου, ώστε να μην αναγκάζεται να σηκώνει το κεφάλι του για να δει σ' αυτήν.



(Πρακτική συμβουλή: για καθιστό εργαζόμενο, η οθόνη να τοποθετείται κατ' ευθείαν πάνω στο γραφείο και όχι πάνω στη μονάδα του Η/Υ),

- να μην υπάρχουν ανακλάσεις από παράθυρα ή άλλες φωτεινές πηγές μέσα στην οθόνη,

- όταν ο εργαζόμενος κοιτά την οθόνη, να μην υπάρχουν πίσω ή γύρω από αυτή φωτεινές πηγές (παράθυρα, φωτιστικά σώματα). (Πρακτική συμβουλή: Τοποθέτησε την οθόνη έτσι ώστε να μην υπάρχουν παράθυρα μπροστά ή πίσω από αυτήν. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, φρόντισε ώστε τα παράθυρα να έχουν παραπετάσματα



όπως κουρτίνες, περσίδες κλπ που να μειώνουν το φως που εισέρχεται),



- το γραφείο να έχει κατάλληλες διαστάσεις και το κάθισμα εργασίας να ρυθμίζεται ώστε ο εργαζόμενος όταν δουλεύει στον Η/Υ:

- να μην αναγκάζεται να σκύβει ή να σηκώνει τους ώμους για να γράψει στο πληκτρολόγιο,

- να μπορεί να πλησιάσει στο γραφείο όσο επιθυμεί και τα πόδια



του να χωρούν να μπουν κάτω από το γραφείο.

- τα πόδια του να πατούν καλά στο δάπεδο (δηλαδή να μην κρέμονται) και εάν χρειάζεται να διατίθεται κατάλληλο υποπόδιο,

- η πλάτη και κυρίως η μέση του να υποστηρίζεται από την πλάτη του καθίσματος,

Οργάνωσε την εργασία με τέτοιο τρόπο ώστε οι εργαζόμενοι με ηλε-

κτρονικό υπολογιστή, να έχουν την ευκαιρία, μέσα στο ωράριο εργασίας τους, να κάνουν και άλλες εργασίες χωρίς τον Η/Υ. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, τότε φροντίστε ώστε σε κάθε δώρο να κάνουν διάλειμμα τουλάχιστον 15 λεπτών.

## Γιατί έτσι επιτυγχάνετε:

- ✓ Μείωση σωματικού φόρτου και κόπωσης, καθώς και αποφυγή μυοσκελετικών παθήσεων (πόννοι σε διάφορα μέρη του σώματος, τενοντίτιδες κλπ.).
- ✓ Μείωση της κόπωσης των οφθαλμών και σχετικών συμπτωμάτων (τσούξιμο και κοκκίνισμα στα μάτια, θόλωση όρασης, κεφαλαλγίες κλπ.).
- ✓ Αποφυγή πρηξίματος των ποδιών.
- ✓ Αύξηση της απόδοσης της εργασίας και μείωση των λαθών.

Φροντίστε ώστε οι εργαζόμενοι να έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση για τα προγράμματα που χρησιμοποιούν.

Όταν αγοράζετε καινούργια προγράμματα, λάβε υπ' όψη και τη γνώμη των εργαζομένων που θα τα χρησιμοποιήσουν.

## Γιατί έτσι επιτυγχάνετε:

- ✓ Μείωση της νοητικής κόπωσης των εργαζομένων και του ψυχικού φόρτου (στρες).
- ✓ Αύξηση της απόδοσης της εργασίας και μείωση των λαθών.

\* Πηγή: Καλές πρακτικές για ασφαλή εργασία στις μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις. Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας.

# Κλιματική Αλλαγή

## 9η Συνδιάσκεψη των μερών της Σύμβασης του ΟΗΕ (COP 9 - UNFCCC)

Η 9<sup>η</sup> Συνδιάσκεψη των μερών της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για την Κλιματική Αλλαγή, έλαβε χώρα στο Μιλάνο από 1 έως 12 Δεκεμβρίου 2003. Ένας από τους στόχους της συνδιάσκεψης είναι η ενίσχυση της διαδικασίας εφαρμογής του Πρωτοκόλλου του Κιότο.

Το επιθυμητό είναι όλες οι ανεπτυγμένες χώρες να κάνουν τα αναγκαία βήματα είτε προς την κατεύθυνση της τήρησης του Πρωτοκόλλου είτε προς την υιοθέτηση παρεμφερών μέτρων αντιμετώπισης του προβλήματος της κλιματικής αλλαγής.

Σημαντική είναι επίσης η συνέχιση της συζήτησης για το τι μέλλει γενέσθαι μετά το 2012. Όλα τα συμβαλλόμενα μέρη στην Σύμβαση του ΟΗΕ για την Κλιματική Αλλαγή θα πρέπει να εξετάσουν τις δυνατότητες για το πώς θα κινηθούν στη συνέχεια.

Στην παρούσα φάση 120 χώρες έχουν επικυρώσει το Πρωτόκολλο του Κιότο και επιθυμούν να το εφαρμόσουν. Η διαδοχή των νέων τεχνολογιών θα συμβάλει στην αντιμετώπιση του προβλήματος και την προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης.

**Οι θέσεις κλειδιά της Ε.Ε. για την κλιματική αλλαγή είναι:**

- Η κλιματική αλλαγή αποτελεί σοβαρό πρόβλημα που απαιτεί συνολική προσπάθεια για την τήρηση των προβλέψεων της Σύμβασης, που περιλαμβάνει τόσο την αντιμετώπιση όσο και την θωράκιση στις επιπτώσεις της.
- Όλα τα μέρη θα πρέπει να συμβάλουν στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Η πλειονότητα των βιομηχανικών χωρών έχουν επικυρώσει το Πρωτόκολλο του Κιότο. Αυτές οι χώρες έχουν εισάγει πολιτικές κόστους – ωφέλειας για την μείωση των εκπομπών του θερμοκηπίου σύμφωνα με τις δεσμεύσεις τους.

- Τα μέρη που αποφάσισαν να μην επικυρώσουν το πρωτόκολλο του Κιότο πρέπει να κινηθούν στην ίδια κατεύθυνση όπως οι λοιπές χώρες.
- Σ' ότι αφορά στην ευθύνη για μετά το 2012, αυτή θα πρέπει να διέπεται από την αρχή «της κοινής αλλά διαφοροποιημένης ευθύνης» και θα πρέπει να παίρνει υπ' όψιν τις διαφορετικές «δυνατότητες». Οι ανεπτυγμένες χώρες θα πρέπει να εξακολουθήσουν να έχουν ηγετικό ρόλο στην μείωση των εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου.
- Όλες οι χώρες θα πρέπει να δράσουν για να διασφαλίσουν ότι οι συγκεντρώσεις των αερίων



του θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα σταθεροποιούνται σε επίπεδα που δεν επιδεινώνουν την κλιματική αλλαγή. Αυτό σημαίνει δραστική μείωση των εκπομπών για τις ανεπτυγμένες χώρες. Αλλά στο μέλλον σημαίνει επίσης ότι οι αναπτυσσόμενες χώρες θα πάρουν μέτρα περιορισμού των εκπομπών τους. Αρκετές αναπτυσσόμενες χώρες παίρνουν ήδη μέτρα ενώ πολλές πρωτοβουλίες

σε αυτή την κατεύθυνση έχουν ήδη σημαντικά παράλληλα οφέλη. Επειδή ωστόσο οι χώρες αυτές θα πρέπει να αναπτυχθούν περαιτέρω είναι αναμενόμενο να αυξήσουν τις εκπομπές τους. Ο δρόμος της ανάπτυξης που θα ακολουθήσουν θα είναι καθοριστικός για το ύψος αυτών των εκπομπών.

- Η Ε.Ε. αντιλαμβάνεται την ιδιαίτερη τρωτότητα των αναπτυσσομένων χωρών στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Μερικές από αυτές τις επιπτώσεις είναι αναπόφευκτες και είναι ανάγκη όλες οι χώρες να υιοθετήσουν μέτρα θωράκισής τους. Για τον λόγο αυτό χρειάζονται προγράμματα και μεταφορά τεχνολογίας μέσα από πρωτοβουλίες τόσο του δημόσιου όσο και του ιδιωτικού τομέα.

Στο επόμενο τεύχος θα παρουσιάσουμε τις θέσεις των *Ευρωπαϊκών Συνδικάτων* για την κλιματική αλλαγή.





# HELECO '05

**Το διεθνές ραντεβού  
με την τεχνολογία περιβάλλοντος**

## ΕΚΘΕΣΗ

Από 3 έως και 6 Φεβρουαρίου 2005, διοργανώνεται στην Αθήνα, η 5<sup>η</sup> μεγάλη διεθνής έκθεση και συνέδριο για την Τεχνολογία του Περιβάλλοντος. Στο διεθνές ραντεβού των επιστημόνων, των εταιρειών και των χρηστών που τους συνδέει η κοινή προσπάθεια για την προστασία και την αναβάθμιση του περιβάλλοντος.

Στο Συνέδριο της HELECO '05 θα παρουσιαστούν όλα τα πρόσφατα επιστημονικά επιτεύγματα για την προστασία του περιβάλλοντος και την αειφόρο ανάπτυξη.

Η HELECO '05 θα «φιλοξενήσει» παραγωγούς και χρήστες τεχνολογίας και τεχνολογιών περιβάλλοντος από τη βιομηχανία και από εμπορικές επιχειρήσεις - από την Ελλάδα και το εξωτερικό - προσωπικότητες κύρους, επιστήμονες, επιχειρηματίες και χιλιάδες επισκέπτες.

Σημαντικός είναι ο αριθμός κρατικών και κοινοτικών κονδυλίων που διατίθενται στη χώρα μας για επενδύσεις αναφορικά με την ανάπτυξη τεχνολογικών προϊόντων και υπηρεσιών προστασίας του περιβάλλοντος.

## ΣΥΝΕΔΡΙΟ

- ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑ
- ΥΔΑΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ
- ΣΤΕΡΕΑ ΑΠΟΒΛΗΤΑ
- ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
- ΠΕΡΙΒΑΛΜΟΝΤΙΚΟ ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ
- ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΜΟΝΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ
- ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΜΟΝΤΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ



**ΠΡΟΣΟΧΗ: ΤΕΛΙΚΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ  
ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 30 ΜΑΡΤΙΟΥ 2004**

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η HELECO '05 θα φιλοξενηθεί στο Εκθεσιακό και Συνεδριακό Κέντρο Αττικής (Ε.Σ.Κ.Α.) της HELEXPO, έναν σύγχρονο χώρο, με μοντέρνα αισθητική αντίληψη και τον πιο άρτιο εξοπλισμό στην περιοχή της Αθήνας.



Το κέντρο βρίσκεται στη Λ. Κηφισίας 39 στο Μαρούσι, και είναι χτισμένο σε μία έκταση 11.200 τ.μ., με συνολική στεγασμένη επιφάνεια 21.500 τ.μ. σε πέντε επίπεδα, τέσσερα από τα οποία είναι εκθεσιακά και ένα συνεδριακό.

Για κάθε πρόσθετη πληροφορία επικοινωνήστε στην διεύθυνση:

K/Ξ ERASMUS – HELEXPO  
Κολοφώντος 1 & Ευρυδίκης 18, 161 21 Καισαριανή  
Τηλ.: 210 7257693 – Fax: 210 7257532  
e-mail: info@erasmus.gr  
www.erasmus.gr - www.helexpo.gr

Για κάθε πληροφορία σχετικά με το συνέδριο μπορείτε να ενημερώστε συνεχώς από την ιστοσελίδα: [www.heleco.gr](http://www.heleco.gr)

Εκτύπωση - Ηλεκτρονική Διαμόρφωση: Ι. Βλασσόπουλος, Μενάνδρου 77, Τηλ.: 210 52 32 106

Ιδιοκτήτης: ΕΚΑ • Εκδότης: Γρηγόρης Φελώνης Πρόεδρος ΕΚΑ • Την "ΔΡΑΣΗ" επιμελούνται οι υπεύθυνοι των Τμημάτων Περιβάλλοντος **Δρ Χριστίνα Θεοχάρη**, Υγιεινής & Ασφάλειας της Εργασίας **Χρήστος Χατζής** • Τιμή Τεύχους 0,5 €  
**Διάθεση:** ΕΚΑ, Γ' Σεπτεμβρίου 48Β 104 33 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 88 36 917, 88 41 818, FAX: 88 39 271  
Επιτρέπεται η χωρίς άδεια αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή μέρους του φυλλαδίου, με μόνη υποχρέωση την αναφορά της πηγής.