

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	10
----------------	----

Κεφάλαιο 1: ΑΣΦΑΛΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗ ΣΤΟ ΠΛΟΙΟ

1. Γενικά	11
2. Υγεία και Υγιεινή	12
3. Λήψη φαρμάκων	13
4. Εργασία σε θερμά κλίματα	14
5. Ρούχα εργασίας.....	15
6. Νοικοκύρεμα στο πλοίο	16
7. Ουσίες επικίνδυνες για την υγεία.....	17
8. Εκθεση σε επικίνδυνες ουσίες	20
9. Συνηθισμένοι τραυματισμοί	23
.1 Τραυματισμοί των χεριών.....	23
.2 Τραυματισμοί των ποδιών	23
.3 Τραυματισμοί των οφθαλμών.....	24
.4 Τραυματισμοί της κεφαλής	24
.5 Τραυματισμοί (κοπή) από κοφτερά αντικείμενα	24
.6 Εγκαύματα και ζεματίσματα	25
10. Ηλεκτρικοί κίνδυνοι	25
11. Κακή χρήση εργαλείων	26
12. Κάπνισμα	27

Κεφάλαιο 2: ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΙΝΗΣΗ ΕΠΙ ΤΟΥ ΠΛΟΙΟΥ

1. Γενικές οδηγίες	29
2. Αποστράγγιση	31
3. Περιοχές κίνησης	32
4. Φωτισμός	34
5. Φύλαξη των ανοιγμάτων	37
6. Υδατοστεγανές θύρες	38
7. Κινητά ανυψωτικά μέσα του πλοίου	40

CONTENTS

INTRODUCTION	9
Chapter 1: SAFE LIVING ON BOARD	
1. General	11
2. Health and Hygiene	12
3 Medication	13
4 Working in hot climates	14
5 Working clothes	15
6 Shipboard housekeeping	16
7 Substances hazardous to health	17
8 Routes of exposure	20
9 Common personal injuries	23
.1 Hand injuries	23
.2 Foot injuries	23
.3 Eye injuries.....	24
.4 Head injuries	24
.5 Cuts.....	24
.6 Burns and Scalds	25
10. Electrical hazards.....	25
11. Misuse of Tools	26
12. Smoking	27
Chapter 2: SAFE MOVEMENT ON BOARD SHIP	
1. General Instructions	29
2. Drainage	31
3. Transit Areas.....	32
4. Lighting	34
5. Guarding of openings.....	37
6. Watertight doors.....	38
7. Ship mobile lifting appliances	40

Κεφάλαιο 3: ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΥΛΙΚΩΝ

1. Γενικά	41
2. Εργαλεία χειρός	42
3. Φορητά ηλεκτρικά, πνευματικά και υδραυλικά εργαλεία και συσκευές.....	44
4. Εργαστήρια και μόνιμες εγκαταστάσεις	49
5. Τροχοί λείανσης.....	53
6. Καμινέτα οινόπνευματος	56
7. Πεπιεσμένος αέρας.....	56
8. Κύλινδροι πεπιεσμένου αέρα.....	57
9. Χημικές ουσίες.....	59

Κεφάλαιο 4: ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ (ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ) ΑΝΥΨΩΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΒΑΡΩΝ ΣΤΟ ΠΛΟΙΟ

1. Γενικά	61
2. Προφυλάξεις κατά τη (χειρωνακτική) ανύψωση και μεταφορά βαρών στο πλοίο.....	62

Κεφάλαιο 5: ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

1. Εισαγωγή	69
2. Υγεία και ασφάλεια-Ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός	70
3. Ευθύνες πλοιάρχου και αξ/κών.....	71
4. Ευθύνες των μελών του πληρώματος	73
5. Τύποι εξοπλισμού	73
6. Προστασία της κεφαλής (κράνος ασφαλείας)	76
7. Προστασία της ακοής.....	78
8. Προστασία προσώπου και οφθαλμών	80
9. Αναπνευστικός προστατευτικός εξοπλισμός	81
10. Προστασία χεριών.....	88
11. Προστασία ποδιών.....	91
12. Προστασία από πτώση	92
13. Προστασία του σώματος	93
14. Προστασία από πνιγμό	93
15. Βοηθητικός ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός	94
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	95

Chapter 3: SAFE USE OF TOOLS AND MATERIALS

1. General	41
2. Hand tools	42
3. Portable electric, pneumatic and hydraulic tools and appliances ..	44
4. Workshop and bench machines (fixed installations)	49
5. Abrasive wheels	53
6. Spirit lamps.....	56
7. Compressed air	56
8. Compressed gas cylinders	57
9. Chemical agents.....	59

Chapter 4: MANUAL LIFTING AND CARRYING

1. General	61
2. Precautions during manual lifting and carrying	62

Chapter 5: PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE)

1. Introduction.....	69
2. Health and Safety-Personal protective equipment	70
3. Master and officers duties	71
4. Crew member duties	73
5. Types of equipment	73
6. Head protection (Safety helmets).....	76
7. Hearing protection	78
8. Face and eye protection	80
9. Respiratory protective equipment.....	81
10. Hand protection	88
11. Foot protection	91
12. Protection from falls	92
13. Body protection.....	93
14. Protection against drowning	93
15. Ancillary personal protective equipment	94

BIBLIOGRAPHY	95
---------------------------	----