

## **Βοηθητικό Υλικό για την Αξιολόγηση των Εκπαιδευομένων**

Μέσω της εξέτασης, πιστοποιείται ότι οι **εκπαιδευόμενοι** διαθέτουν τις **απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες** προκειμένου να μεριμνήσουν για την τήρηση των κανόνων υγείας και ασφάλειας, καθώς και την αποτροπή του επαγγελματικού κινδύνου στον χώρο ευθύνης τους. Το γνωστικό περιεχόμενο των προγραμμάτων αφορά μια σειρά θεμάτων για τα οποία παρατίθενται στη συνέχεια **ενδεικτικές** ερωτήσεις-απαντήσεις:

## Γενική Νομοθεσία

1. Εργατικό ατύχημα θεωρείται αυτό που:
  - Συμβαίνει κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας και μόνο
  - Συμβαίνει στο σταθερό χώρο εργασίας και μόνο
  - **Κανένα από τα παραπάνω**
  
2. Υπεύθυνος για την πρόληψη του επαγγελματικού κινδύνου σε μια επιχείρηση είναι:
  - Ο Τεχνικός Ασφαλείας της επιχείρησης
  - Ο τεχνικός Ασφαλείας & ο Γιατρός Εργασίας της επιχείρησης
  - **Ο Εργοδότης της επιχείρησης**
  - Η τοπική Επιθεώρηση Εργασίας
  
3. Ποιο είναι το πρώτο κατά σειρά προτεραιότητας μέτρο που θα πρέπει να εξετάζεται για την πρόληψη του επαγγελματικού κινδύνου:
  - Η εφαρμογή Μέσων Ατομικής Προστασίας
  - Παροχή των κατάλληλων οδηγιών στους εργαζομένους
  - **Η αποφυγή των κινδύνων**
  
4. Οι εργαζόμενοι σε μια επιχείρηση:
  - Δύνатаι να παρακολουθούν σεμινάρια εκπαίδευσης ΑΥΕ εφόσον το επιθυμούν
  - **Υποχρεούνται να παρακολουθούν τα σεμινάρια εκπαίδευσης ΑΥΕ**
  
5. Ως εργατικά ατυχήματα νοούνται :
  - Μόνον αυτά που συμβαίνουν κατά τη διάρκειας της εργασίας στο χώρο εργασίας
  - Μόνον αυτά που συμβαίνουν κατά τη διάρκειας της εργασίας σε οποιοδήποτε χώρο
  - **Αυτά που συμβαίνουν κατά τη διάρκειας της εργασίας σε οποιοδήποτε χώρο και κατά περίπτωση αυτά που συμβαίνουν με αφορμή την εργασία (πχ. κατά τη μετάβαση από και προς την εργασία)**
  - Όλα τα ατυχήματα που αφορούν πρόσωπα που εργάζονται σε μια επιχείρηση ανεξάρτητα από την αιτία πρόκλησης, χώρο ή χρόνο
  
6. Ποια η διαφορά μεταξύ επαγγελματικών ασθενειών και ασθενειών σχετιζόμενων με την εργασία;

- Καμία διαφορά
- Οι επαγγελματικές ασθένειες συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εργασίας ενώ οι σχετιζόμενες όχι
- **Ως επαγγελματικές νοούνται οι ασθένειες που ορίζονται ρητά ως τέτοιες στη νομοθεσία**

7. Κατά τη νομοθεσία ΥΑΕ ως εργαζόμενος νοείται:

- Αυτός που έχει σύμβαση εργασίας αορίστου ή ορισμένου χρόνου
- Κάθε άτομο που τυγχάνει να παρευρίσκεται στο χώρο εργασίας
- **Κάθε άτομο που απασχολείται από έναν εργοδότη με οποιαδήποτε σχέση εργασίας, συμπεριλαμβανομένων των ασκούμενων και των μαθητευόμενων**

8. Ο εργοδότης απαλλάσσεται από την ευθύνη Υγείας & Ασφάλειας των εργαζομένων:

- Εφόσον αναθέτει σε άλλον καθήκοντα Τεχνικού Ασφαλείας
- Εφόσον χρησιμοποιεί υπηρεσίες Τεχνικού ασφαλείας & γιατρού Εργασίας
- Εφόσον χρησιμοποιεί Εξωτερικές Υπηρεσίες Προστασίας & Πρόληψης (ΕΞ.Υ.Π.Π)
- **Δεν απαλλάσσεται από την ευθύνη σε καμία από τις παραπάνω περιπτώσεις**

9. Ο Τεχνικός Ασφαλείας (ΤΑ) & ο Γιατρός Εργασίας (ΓΕ) αναφέρονται:

- Στην τεχνική διεύθυνση της επιχείρησης
- Στη διεύθυνση προσωπικού
- **Απευθείας στον εργοδότη**
- Στην αρμόδια επιθεώρηση εργασίας

10. Οι εργαζόμενοι σε μια επιχείρηση

- Είναι υποχρεωμένοι να συνιστούν Επιτροπή Υγείας και Ασφάλειας
- Είναι υποχρεωμένοι να προμηθεύονται το δικό τους εξοπλισμό ασφαλείας
- **Είναι υποχρεωμένοι τηρούν τα μέτρα ασφαλείας που ορίζονται από τον εργοδότη**
- Έχουν την ευχέρεια να παρακολουθήσουν σεμινάρια ΥΑΕ εφόσον το επιθυμούν

11. Καταγγελία για μη τήρηση της νομοθεσίας Ασφάλειας & Υγείας από κάποιον εργοδότη μπορεί να υποβληθεί:

- **Από οποιονδήποτε πολίτη επώνυμα ή ανώνυμα**
- Από οποιονδήποτε εργαζόμενο επώνυμα ή ανώνυμα

- Από οποιονδήποτε εργαζόμενο και μόνο επώνυμα


## Χώροι εργασίας

1. Σε εξέδρες φόρτωσης πρέπει να υπάρχουν προστατευτικές διατάξεις από πτώση :
  - Όταν το ύψος τους ξεπερνάει το 1 μέτρο
  - **Όταν το ύψος τους ξεπερνάει τα 75 εκατοστά**
  - Πάντοτε
  - Όταν δεν υπάρχει ανάλογη σήμανση
2. Οι θύρες κινδύνου πρέπει:
  - **Να ανοίγουν προς τα έξω**
  - Να ανοίγουν προς τα μέσα
  - Να ανοίγουν και προς τα μέσα και προς τα έξω
  - Να μένουν πάντοτε ανοικτές
3. Το προστατευτικό σε σκάλα ή εξέδρα πρέπει να έχει κουπαστή σε ύψος τουλάχιστον:
  - 0,75 μ
  - **1 μ**
  - 1,25 μ
4. Πότε είναι υποχρεωτικό να υπάρχουν χώροι ανάπαυσης:
  - Όταν στην επιχείρηση απασχολούνται περισσότεροι από 25 εργαζόμενοι
  - Όταν στην επιχείρηση απασχολούνται περισσότεροι από 50 εργαζόμενοι
  - Όταν η φύση της εργασίας δεν προβλέπει κάθισμα στο διάλειμμα
  - **Όταν ισχύει είτε το 2 είτε το 3**
5. Ο εφεδρικός φωτισμός ασφαλείας πρέπει να έχει ένταση :
  - 10 Lux
  - Τουλάχιστον 1/10 της έντασης του γενικού φωτισμού
  - **Τουλάχιστον 1/100 της έντασης του γενικού φωτισμού**
  - Ίση με το μισό της έντασης του γενικού φωτισμού
6. Η ελάχιστη επιτρεπόμενη ελεύθερη επιφάνεια κίνησης στη θέση εργασίας πρέπει να είναι:
  - 1 τετραγωνικό μέτρο
  - 1,50 τετραγωνικά μέτρα
  - **1,50 τετραγωνικά μέτρα, και με το πλάτος της σε κανένα σημείο μικρότερο των 0,70 μέτρων**
7. Μέχρι πόσα άτομα επιτρέπεται να πραγματοποιούν βαριά σωματική εργασία σε χώρο 180 κυβικών μέτρων:

- 12
  - **10**
  - 15
  - 8
8. Σε κλειστό χώρο όπου πραγματοποιείται ελαφριά σωματική εργασία ο νωπός αέρας που πρέπει να παρέχεται στον χώρο είναι:
- Τουλάχιστον 60m<sup>3</sup> /ώρα και εργαζόμενο
  - 20-40 m<sup>3</sup> /ώρα και εργαζόμενο
  - **40-60 m<sup>3</sup>/ώρα και εργαζόμενο**
9. Οι χώροι εργασίας, διαλείμματος και πρώτων βοηθειών πρέπει να έχουν άμεση οπτική επαφή με εξωτερικό χώρο εκτός αν:
- Ο χώρος εργασίας είναι πάνω από 2000 τετραγωνικά μέτρα
  - Ο χώρος έχει διαφανή ανοίγματα στην οροφή
  - **Ταυτόχρονα το 1 και 2**
10. Οι εργαζόμενες έγκυες γυναίκες πρέπει :
- **Να έχουν τη δυνατότητα κατάκλισης προς ανάπαυση σε κατάλληλες συνθήκες**
  - Να εργάζονται λιγότερες από 6 ώρες/μέρα


## Σήμανση

1. Η εφαρμογή συστήματος σήμανσης ασφαλείας & υγείας:
  - Είναι επιθυμητό να γίνεται σε χώρους με αυξημένο κίνδυνο
  - Είναι απαραίτητο να γίνεται σε χώρους με αυξημένο κίνδυνο
  - **Είναι απαραίτητο να γίνεται σε όλους τους χώρους εργασίας**
  - Είναι απαραίτητο να γίνεται όταν δεν υπάρχει άλλος τρόπος προστασίας
2. Επιλέξτε ποια από τα παρακάτω θεωρείτε ότι περιλαμβάνει η σήμανση ασφαλείας και υγείας (πολλαπλές απαντήσεις):
  - **Πινακίδες απαγόρευσης, κινδύνου και υποχρέωσης**
  - **Πινακίδες πυροπροστασίας και διάσωσης**
  - **Διαγραμμίσεις οδεύσεων κυκλοφορίας**
  - **Ηχητικά σήματα και κωδικοποιημένες χειρονομίες**
3. Σε ένα χώρο εργασίας:
  - Το πλήθος των σημάνσεων θα πρέπει να είναι το μέγιστο δυνατό
  - Το μέγεθος των σημάνσεων θα πρέπει να είναι το μέγιστο δυνατό
  - **Το πλήθος και το μέγεθος των σημάνσεων θα πρέπει να προσδιορίζεται βάσει των απαιτήσεων του εκάστοτε χώρου**
4. Στρογγυλά σήματα με μπλε φόντο υποδηλώνουν:
  - Καλή πρακτική
  - **Υποχρεωτική ενέργεια**
  - Υπενθύμιση
  - Προειδοποίηση
5. Παραλληλόγραμμα σήματα με πράσινο χρώμα υποδηλώνουν:
  - Υποχρεωτική ενέργεια
  - Ελευθερία κίνησης
  - Καλή πρακτική
  - **Διάσωση ή βοήθεια**


6. Το σήμα αυτό σημαίνει:	
---------------------------	--

- Μην αγγίζετε
- **Απαγορεύεται η είσοδος στους μη έχοντες ειδική άδεια**

- Απαγορεύεται η χρήση γαντιών
- Σταματήστε για έλεγχο

7. Το σήμα αυτό σημαίνει:	
---------------------------	--

- **Μη ιοντιζουσες ακτινοβολιες**
- Υψηλή στάθμη θορύβου
- Ανεπάρκεια δικτύου
- Επαγωγικά ηλεκτρικά φορτία

8. Το σήμα αυτό σημαίνει:	
---------------------------	---

- Υποχρεωτική προστασία του κεφαλιού
- Προαιρετική προστασία κεφαλιού και προσώπου
- **Υποχρεωτική προστασία του προσώπου**
- Είσοδος σε περιοχή ηλεκτροσυγκολλήσεων

9. Το κίτρινο χρώμα σε σωλήνα υποδηλώνει ότι αυτός περιέχει:

- Διοξείδιο του άνθρακα
- Νερό χαμηλής θερμοκρασίας
- Μη επικίνδυνο αέριο μίγμα
- **Επικίνδυνο αέριο μίγμα**



## Πυροπροστασία

1. Χρειάζεται απαραίτητα φλόγα ή σπινθήρας για να εκδηλωθεί μια πυρκαγιά;
  - Σπινθήρας αρκεί
  - Μόνο φλόγα προκαλεί πυρκαγιά
  - **Δεν απαιτείται κανένα από τα δύο**
2. Οι έξοδοι κινδύνου μπορούν να είναι:
  - Θύρες όλων των τύπων αρκεί να ξεκλειδώνουν αυτόματα από μέσα
  - Περιστρεφόμενες θύρες
  - **Μόνο θύρες που ανοίγουν προς τα έξω**
3. Το «τρίγωνο της φωτιάς» αποτελείται από:
  - Καύσιμη ύλη - Φλόγα - Καύσιμο αέριο
  - **Καύσιμη ύλη - Οξυγόνο - Θερμότητα**
  - Θερμότητα - Οξυγόνο - Φλόγα
4. Ποιά από τις παρακάτω ουσίες είναι πιο εύκολο να αυταναφλεγεί :
  - Βενζίνη
  - **Πετρέλαιο**
  - Φωταέριο
  - Προπάνιο
5. Χρειάζεται απαραίτητα φλόγα ή σπινθήρας για να εκδηλωθεί μια πυρκαγιά;
  - Σπινθήρας αρκεί
  - Μόνο φλόγα προκαλεί πυρκαγιά
  - **Δεν απαιτείται κανένα από τα δύο**

6. Μια ουσία που φέρει αυτό το σήμα και συνοδεύεται από τη φράση κινδύνου R7 είναι δυνατόν να προκαλέσει πυρκαγιά;	
--	--

- **Ναι ακόμη και αν δεν έρθει σε επαφή με άλλα καύσιμα υλικά**
- Όχι είναι οξειδωτική ουσία
- Ναι αν έρθει σε επαφή με καύσιμα υλικά

7. Ζώνη κατηγορίας 20 σημαίνει:
- Χώρος στον οποίο είναι δυνατόν να δημιουργηθεί περιστασιακά κατά τη συνήθη λειτουργία εκρηκτική ατμόσφαιρα υπό μορφή νέφους εύφλεκτης σκόνης στον αέρα.
  - Χώρος στον οποίο δεν θεωρείται δυνατόν να δημιουργηθεί κατά τη συνήθη λειτουργία εκρηκτική ατμόσφαιρα αποτελούμενη από μείγμα εύφλεκτων ουσιών με αέρα υπό μορφή αερίων, ατμού ή συγκέντρωσης σταγονιδίων, αλλά εάν δημιουργηθεί, θα διαρκέσει μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.
  - **Χώρος στον οποίο υπάρχει μόνιμα, ή για μεγάλα χρονικά διαστήματα ή συχνά, εκρηκτική ατμόσφαιρα υπό μορφή νέφους εύφλεκτης σκόνης στον αέρα.**
  - Χώρος στον οποίο υπάρχει μόνιμα, ή για μεγάλα χρονικά διαστήματα ή συχνά, εκρηκτική ατμόσφαιρα αποτελούμενη από μείγμα εύφλεκτων ουσιών με αέρα υπό μορφή αερίου, ατμού ή συγκέντρωσης σταγονιδίων.
8. Ποια από τα παρακάτω είναι κατάλληλα μέσα κατάσβεσης για πυρκαγιά σε αέρια καύσιμα (μεθάνιο, προπάνιο, βουτάνιο, ασετιλίνη, υδρογόνο κ.λπ.).
- **Διοξείδιο του άνθρακα (CO<sub>2</sub>)**
  - Αφρός
  - Γραφίτης
  - **Ξηρά σκόνη (ABC, BC)**
9. Κάθε πότε πρέπει να ελέγχεται ο πυροσβεστήρας.
- **Κάθε χρόνο από αρμόδιο άτομο και κάθε μήνα να γίνεται οπτικός έλεγχος από τον ιδιοκτήτη**
  - Κάθε 5 χρόνια
  - Κάθε 2 χρόνια
  - Δεν υφίσταται τέτοια υποχρέωση
10. Για την αντιμετώπιση πυρκαγιάς υγρού καυσίμου που διαρρέει:
- Ξεκινάμε την κατάσβεση από το λιμνάζον υγρό στη βάση της φωτιάς
  - **Ξεκινάμε την κατάσβεση από το σημείο διαρροής**

## Εξοπλισμός Εργασίας

1. Το πρώτο αποτρεπτικό μέτρο που πρέπει να εξετάζεται για την αποφυγή χημικού κινδύνου είναι:
  - η σωστή μόνωση των περιοχών που περιέχουν τις επικίνδυνες ουσίες
  - η ύπαρξη συστημάτων ανίχνευσης και συναγερμού
  - **η αντικατάσταση των ουσιών με άλλες ακίνδυνες ή λιγότερο επικίνδυνες**
  - η παροχή και χρήση μέσων ατομικής προστασίας
2. Οι βασικότεροι κίνδυνοι που υπάρχουν κατά τις διαδικασίες συντήρησης αφορούν:
  - πτώση από ύψος
  - **υγρά ή αέρια υπό πίεση και αποθηκευμένη μηχανική ενέργεια στους υπό συντήρηση μηχανισμούς**
  - έλλειψη μέτρων ατομικής προστασίας
  - έλλειψη σωστής ενημέρωσης
3. Η εκτίμηση επικινδυνότητας κατά τη διάρκεια της συντήρησης και επανεκκίνησης θα πρέπει να περιγράφει:
  - **την προετοιμασία για τη συντήρηση, καθώς και την επαναφορά από την προσωρινή απομόνωση της συντήρησης αμέσως αφού θα έχει ολοκληρωθεί.**
  - ποιοι είναι οι υπεύθυνοι εργαζόμενοι για την συντήρηση
  - τα τεχνικά χαρακτηριστικά του κάθε μηχανήματος
4. Σε περίπτωση που χειριστής μηχανήματος δεν μπορεί να βεβαιώσει από τη θέση χειρισμού αν υπάρχουν άτομα στις επικίνδυνες ζώνες τότε:
  - **πρέπει να υπάρχει οπτικό ή/και ηχητικό σήμα πριν την έναρξη λειτουργίας του εξοπλισμού**
  - πρέπει να πηγαίνει στις επικίνδυνες ζώνες για να βεβαιώσει ύπαρξη ατόμων εκεί.
  - οφείλει να συνεργαστεί με άλλον εργαζόμενο για τον έλεγχο
5. Εργασίες συντήρησης ή επισκευής σε μηχανές γίνονται μόνο :
  - με τη μηχανή σε βηματική / αργή λειτουργία
  - με τη μηχανή εκτός λειτουργίας
  - **με τη μηχανή εκτός λειτουργίας και ύστερα από την απομόνωσή της από την πηγή ενέργειας.**
6. Οι διατάξεις προφύλαξης πρέπει:

- να υπάρχουν έστω κι αν παρεμποδίζουν την λειτουργία της μηχανής
  - **να μπορούν να παρακαμφθούν μόνο σε περίπτωση ανάγκης ή συντήρησης**
  - να εφάπτονται στις επικίνδυνες ζώνες.
7. Ποιό από τα παρακάτω εμπεριέχει υψηλές πιθανότητες ατυχήματος κατά τη διάρκεια διαδικασιών συντήρησης:
- διαδικασίες συντήρησης μόνο από εξουσιοδοτημένα άτομα
  - συντήρηση που δεν ολοκληρώνεται
  - **διαδικασίες συντήρησης με ταυτόχρονη λειτουργία της μηχανής**
8. Η απομάκρυνση των υπολειμμάτων κοπής πρέπει να γίνεται:
- **με τη χρήση ειδικών εργαλείων ή ηλεκτρικής σκούπας κενού**
  - με πεπιεσμένο αέρα
  - στο τέλος της κάθε βάρδιας
  - μόνο από προσωπικό καθαριότητας.
9. Οι χειριστές εργαλειομηχανών κατά την εργασία τους:
- **αν έχουν μακριά μαλλιά πρέπει να τα καλύπτουν κατάλληλα**
  - μπορούν να φορούν δαχτυλίδια ή άλλα κοσμήματα.
  - πρέπει να φορούν κοντομάνικη μπλούζα.

## Εργαλεία Χειρός

1. Το γαλλικό κλειδί (ρυθμιζόμενο):
  - είναι το ίδιο ασφαλές κατά τη χρήση με το γερμανικό (σταθερής διάστασης κεφαλής)
  - είναι περισσότερο ασφαλές κατά τη χρήση από το γερμανικό
  - **είναι λιγότερο ασφαλές κατά τη χρήση από το γερμανικό**
2. Για ασφαλή εργασία με εργαλεία ισχύος σε υγρά περιβάλλοντα:
  - Αρκεί να χρησιμοποιούνται ειδικά καλώδια ενισχυμένης μόνωσης
  - Αρκεί να υπάρχει ρελέ διαφυγής
  - Αρκούν τα 1 και 2
  - **θα πρέπει να χρησιμοποιούνται εργαλεία μπαταρίας ή πεπιεσμένου αέρα**
3. Συχνό μούδιασμα και μείωση επιδεξιότητας δακτύλων μετά τη χρήση εργαλείων ισχύος υποδεικνύει:
  - **Ύπαρξη επικινδυνών για το σώμα δονήσεων από το εργαλείο**
  - Διαρροές ηλεκτρικού ρεύματος
  - Αρχή ρευματοπάθειας λόγω γήρανσης
4. Η λαβή του κάβουρα κατά προτίμηση:
  - **Πρέπει να τραβιέται**
  - Πρέπει να ωθείται
  - Δεν διαφέρει είτε τραβιέται είτε ωθείται
5. Οι δονήσεις υψηλών συχνοτήτων που δημιουργούν τα τρυπάνια προκαλούν:
  - Προβλήματα στις αρθρώσεις
  - Νευροαγγειακές παθήσεις
  - **Και τα δύο παραπάνω**
6. Μέτρα πρόληψης ενάντια στην εμφάνιση συνδρόμου Χεριού-Βραχίονα:
  - Χρήση αντιδονητικών γαντιών
  - **Χρήση εργαλείων χαμηλής δόνησης**
  - Και τα δύο παραπάνω
7. Η εμφάνιση του φαινομένου λευκού δακτύλου διευκολύνεται:
  - **Από το κρύο και την υγρασία**
  - Από τη ζέση
  - Τίποτα από τα παραπάνω
8. Τα πνευματικά εργαλεία πριν από οποιαδήποτε παρέμβαση σε αυτά πρέπει:

- Να παραμένουν πάντοτε υπό πίεση
  - **Να αποσυμπιέζονται**
  - Να απομακρύνονται από πιθανές εστίες πυρκαγιάς
9. Έκθεση σε δονήσεις με επιτάχυνση  $5\text{m/s}^2$  για 2 ώρες την ημέρα προκαλούν τα ίδια προβλήματα:
- **Με δονήσεις  $2,5\text{m/s}^2$  μετά από 8 ώρες τη μέρα**
  - Με δονήσεις  $2,5\text{m/s}^2$  μετά από 4 ώρες τη μέρα
  - Με δονήσεις  $2,5\text{m/s}^2$  μετά από 12 ώρες τη μέρα

## Κατεργασία Μετάλλων

1. Το “dressing” (εκτράχυνση) σε λειαντικούς τροχούς:
  - Πρέπει να αποφεύγεται
  - **Πρέπει να γίνεται συχνά και από λίγο**
  - Δεν πρέπει να γίνεται πάνω από 2 φορές σε κάθε τροχό
  
2. Το πιάσιμο των χεριών του χειριστή ανάμεσα σε περιστρεφόμενους κυλίνδρους οφείλεται συχνά:
  - **Σε μη κατάλληλα γάντια του χειριστή**
  - στην κακή συντήρηση των μηχανημάτων
  - στην απουσία γαντιών κατά τον χειρισμό
  
3. Τα υγρά κατεργασίας μετάλλων πρέπει να απομακρύνονται από το δέρμα :
  - **με συχνό πλύσιμο με σαπούνι και νερό**
  - με ισχυρούς διαλύτες
  - με πανιά εμποτισμένα με βενζίνη
  - με στεγνά πανιά
  
4. Η χρήση οξυγόνου για εμπλουτισμό του αέρα σε περιορισμένους χώρους:
  - Ενδείκνυται όταν δεν υπάρχουν επαρκή ανοίγματα
  - Είναι καλή πρακτική
  - **Απαγορεύεται ρητά**
  
5. Η τοποθέτηση φρένων σε παλαιότερα μηχανήματα:
  - Καλό είναι να αποφεύγεται
  - **Είναι καλή πρακτική αν έχει προηγηθεί έλεγχος**
  - Είναι υποχρεωτική
  
6. Ο «πυρετός από ατμούς μετάλλων»:
  - αφορά ένα μικρό ποσοστό ηλεκτροσυγκολλητών
  - οφείλεται σε εργασίες ηλεκτροσυγκόλλησης χάλυβα με μαγγάνιο
  - **οφείλεται σε εργασίες ηλεκτροσυγκόλλησης γαλβανισμένων φύλλων μετάλλων**
  - είναι μια πάθηση που πλέον έχει εξαλειφθεί

7. Πιθανές βλάβες στην υγεία από την ακτινοβολία της ηλεκτροσυγκόλλησης είναι :
- γήρανση του δέρματος, καταρράκτης, επιπεφυκίτιδα, οφθαλμικά εγκαύματα
  - καρκίνος του δέρματος, θάμβωση, μερική απώλεια όρασης
  - **όλα τα παραπάνω**
8. Τα συστήματα χειρισμού hold-to-run:
- εμποδίζουν άμεσα την εμπλοκή ή την παγίδευση
  - απαιτούν 2 άτομα για τη λειτουργία τους
  - **περιορίζουν τον τραυματισμό σε περίπτωση εμπλοκής**



## Ευλογρηικά Μηχανήματα

1. Οι χειριστές μηχανημάτων πρέπει να φορούν προστατευτικά γάντια:
  - Πάντοτε
  - Όποτε το κρίνουν οι ίδιοι απαραίτητο
  - **Πάντοτε εκτός εάν χειρίζονται μηχανές όπου υπάρχει κίνδυνος εμπλοκής του γαντιού**
  - Όπου υπάρχει η ανάλογη σήμανση
2. Σε υπερυψωμένα δάπεδα από ποιο ύψος και πάνω πρέπει να τοποθετείται προστατευτικό πτώσης:
  - Όταν το ύψος τους ξεπερνάει το 1 μέτρο
  - **Όταν το ύψος τους ξεπερνάει τα 75 εκατοστά**
  - Πάντοτε
  - Όταν δεν υπάρχει ανάλογη σήμανση
3. Τοποθέτηση πριζών σε ύψος κάτω του ενός μέτρου από το δάπεδο:
  - Δεν συνιστάται
  - **Συνιστάται μόνο για στεγανές πρίζες**
  - Συνιστάται
4. Υπάρχει περίπτωση έναρξης φωτιάς χωρίς εξωτερική πηγή ανάφλεξης (πχ σπινθήρα);
  - Όχι
  - **Ναι υπό συγκεκριμένες συνθήκες**
5. Ποιο ξύλο θεωρείται πιο επικίνδυνο από τα παρακάτω ως προς την εισπνοή της σκόνης του:
  - Λεύκα
  - Μαόνι
  - **Βελανιδιά**
6. Ποια είναι η κατώτερη τιμή έκθεσης σε θόρυβο, κατά τη διάρκεια του 8ώρου, η υπέρβαση της οποίας απαιτεί ανάληψη δράσεων για την προστασία των εργαζομένων;
  - 75 dB
  - **80 dB**
  - 5 dB
  - 95 dB
7. Τι είδους προβλήματα προκαλούν δονήσεις πάνω από 50 Hertz:
  - **Νευροαγγειακά**
  - Μυοσκελετικά
  - Ενδοκρινικά

8. Τα μηχανήματα κατεργασίας μεγάλων τεμαχίων (ξεχονδριστήρας, πριονοκορδέλα κλπ) πρέπει να τοποθετούνται:
- **μακριά από διαδρόμους κυκλοφορίας για ασφάλεια**
  - κοντά σε διαδρόμους κυκλοφορίας για εύκολη πρόσβαση
  - κοντά στην έξοδο για εύκολη διαφυγή
  - μακριά από χημικές ουσίες
9. Οι πόρτες στον χώρο προτείνεται να είναι:
- Πλήρως αυτόματες
  - Μόνο χειροκίνητες
  - **Μηχανοκίνητες με σύστημα χειροκίνητης λειτουργίας**
10. Η κατώτερη στιγμιαία τιμή θορύβου για ανάληψη δράσεων προστασίας των εργαζομένων είναι :
- τα 145dB(C) με ταυτόχρονη χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας
  - τα 140dB(C) με ταυτόχρονη χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας
  - **τα 135dB(C) χωρίς χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας**
11. Οι δονήσεις με συχνότητες μεταξύ 10 και 50 Hz:
- **προσβάλλουν τα οστά και τις αρθρώσεις των άνω άκρων και της σπονδυλικής στήλης**
  - θεωρούνται ακίνδυνες
  - προκαλούν το φαινόμενο Raynaud στα αγγεία των άνω άκρων
12. Ποιο είναι το μέγιστο όριο βάρους διακίνησης φορτίου από ένα άτομο:
- 25 kg
  - 35 kg
  - 40 kg
  - **Δεν ορίζεται από τη νομοθεσία.**

## Ανοψωτικά Μηχανήματα Έργων

1. Για να χειριστεί κάποιος εργαζόμενος περονοφόρο όχημα:
  - Αρκεί να διαθέτει άδεια οδήγησης αυτοκινήτου
  - Απαιτείται επαγγελματική άδεια οδήγησης φορτηγού
  - Απαιτείται πάντα ειδική άδεια χειριστή περονοφόρου
  - **Ανάλογα με την ιπποδύναμη απαιτείται είτε ειδική άδεια χειριστή περονοφόρου είτε έγγραφη άδεια του εργοδότη και κατάλληλη εκπαίδευση**
  
2. Έλεγχος της καλής κατάστασης του περονοφόρου οχήματος πρέπει να γίνεται:
  - Σύμφωνα με τα οριζόμενα από τον κατασκευαστή
  - Στην αρχή κάθε εργάσιμης εβδομάδας
  - Καθημερινά στην αρχή της πρωινής βάρδιας
  - **Πριν την έναρξη της κάθε βάρδιας**
  
3. Κατά τη μεταφορά φορτίων τα μηχανήματα πρέπει :
  - Να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν κλίσεις πάντα προς το μέρος της κατηφόρας
  - **Να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν κλίσεις πάντα προς το μέρος της ανηφόρας**
  - Να ανεβαίνουν κλίσεις προς το μέρος της ανηφόρας και να κατεβαίνουν προς το μέρος της κατηφόρας
  
4. Ένα ηλεκτροκίνητο περονοφόρο ισχύος 16 ίππων μπορεί να οδηγηθεί:
  - **Μόνο από αδειούχο χειριστή**
  - Από εργαζόμενο που έχει αποδείξει τις ικανότητες του στον τεχνικό ασφαλείας της επιχείρησης
  - Από εργαζόμενο με άδεια οδήγησης κατηγορίας C
  
5. Τα περονοφόρα μηχανήματα πρέπει να έχουν μεταξύ άλλων:
  - Κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα
  - **Προστατευτικό στέγαστρο πάνω από τη θέση του οδηγού**
  - Προστατευτικό ανεμοθώρακα από άθραυστο γυαλί
  
6. Τα μηχανήματα πρέπει να ανεβαίνουν ή να κατεβαίνουν κλίσεις :
  - Χωρίς φορτία
  - Με το φορτίο πάντα προς το μέρος της κατηφόρας
  - **Με το φορτίο πάντα προς το μέρος της ανηφόρας**
  
7. Ο φωτισμός διαδρόμων όπου κινούνται οχήματα και πεζοί:
  - **Πρέπει να είναι έντασης τουλάχιστον 100Lux**

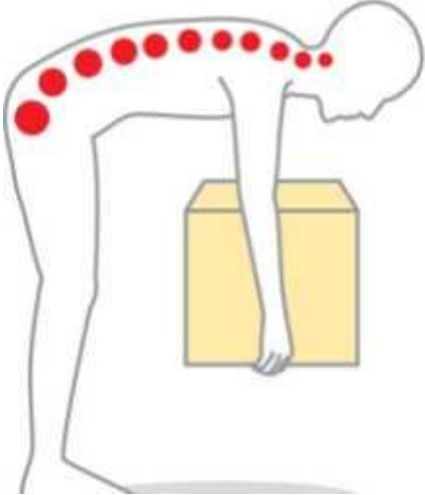
- Πρέπει να είναι έντασης τουλάχιστον 50 Lux
  - Πρέπει να είναι διάχυτος και λευκός
8. Κατά τον χειρισμό μπαταριών ηλεκτροκίνητων οχημάτων:
- Ποτέ μην προσθέτετε νερό ή στερεό οξύ στα υγρά της μπαταρίας
  - Μη φοράτε μεταλλικά αντικείμενα όπως βέρες, δαχτυλίδια, αλυσίδες κ.α.
  - **Όλα τα παραπάνω**
9. Πρέπει να πραγματοποιείται αλλαγή συρματόσχοινου στις γερανογέφυρες :
- Κάθε χρόνο
  - **Αν υπάρχουν ανοιγμένα σύρματα σε ποσοστό μεγαλύτερο του 5% σε μήκος ελέγχου δεκαπλάσιο της διαμέτρου του**
  - Σύμφωνα με τη διάρκεια ζωής που δίνει ο κατασκευαστής
10. Η χρήση του κάδου ή της λεπίδας εκσκαφέα για φρένο :
- Απαγορεύεται πάντοτε
  - Συνίσταται ως συμπληρωματικός τρόπος πέδησης
  - **Επιτρέπεται μόνο όταν υπάρχει άμεσος κίνδυνος ζωής**

## Ενδοεπιχειρησιακές Μεταφορές


1. Για την αποφυγή ατυχημάτων μεταξύ οχημάτων και πεζών το σημαντικότερο μέτρο είναι:
  - Η σωστή εκπαίδευση των οδηγών
  - Η μείωση των ορίων ταχύτητας
  - **Ο διαχωρισμός της κίνησης οχημάτων και πεζών**
2. Κατά τις διαδικασίες φορτοεκφόρτωσης οι οδηγοί των οχημάτων πρέπει:
  - **να απομακρύνονται από τις διαδικασίες φορτοεκφόρτωσης αν δε μετέχουν σ' αυτές**
  - να παραμένουν σε εγγύτητα με το όχημα
  - πάντα να συμμετέχουν στην φορτοεκφόρτωση
3. Οι εισοδοί σε εγκαταστάσεις, για να είναι ασφαλείς για τους πεζούς θα πρέπει πρωτίστως:
  - Να έχουν θύρες με μεγάλο άνοιγμα
  - **Να έχουν ξεχωριστές θύρες για πεζούς και οχήματα**
  - Να έχουν καθρέπτες και σήμανση προσοχής
4. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος αποφυγής ατυχημάτων πεζών κατά τις ενδοεπιχειρησιακές μεταφορές, είναι:
  - η χρήση μέσων ατομικής προστασίας από τους πεζούς (υποδήματα ασφαλείας, φωσφορίζοντα γιλέκα)
  - **ο φυσικός διαχωρισμός της κίνησης των πεζών από αυτής των οχημάτων**
  - η ύπαρξη φάρου και σειρήνας οπισθοπορίας στα οχήματα
5. Για την αποφυγή ατυχήματος κατά την φορτοεκφορτώσεις:
  - Στη μεταφορά πρέπει να συμμετέχει και ο οδηγός
  - Τα φορτία πρέπει να στοιβάζονται συγκεντρωμένα όσο αυτό είναι δυνατό.
  - **Τα φορτία πρέπει να στοιβάζονται διασπαρμένα όσο αυτό είναι δυνατό**
6. Όπου η στάθμευση σε επίπεδο έδαφος δεν είναι δυνατή:
  - **το όχημα πρέπει να ακινητοποιείται με το χειρόφρενο, την ταχύτητα και με σφήνες τοποθετημένες τουλάχιστον σε δυο τροχούς του ίδιου άξονα.**
  - η εκφόρτωση πρέπει να γίνεται γρήγορα με τη μηχανή αναμμένη.
  - πρέπει να υπάρχει ηχητικό αλάρμ όσο γίνεται η εκφόρτωση

7. Τυπικός έλεγχος (εξέταση λειτουργίας φανών, πίεση αέρος στα λάστιχα κ.λπ.) πρέπει να γίνεται:
- μια φορά το μήνα τουλάχιστον
  - **κάθε φορά πριν από τη χρήση**
  - ανάλογα με τα χιλιόμετρα που λέει ο κατασκευαστής

## Χειρωνακτική Διαχείριση Φορτίων

<p>1. Η άρση φορτίου με τεντωμένα γόνατα και πρόσθια κάμψη του κορμού αποτελεί:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ορθή τεχνική</li><li>• <b>Λανθασμένη τεχνική</b></li></ul>	 A line drawing of a person from the side, bent forward at the hips. The spine is represented by a series of red circles, showing a rounded, non-straight posture. The person is reaching down with their right hand to touch a yellow rectangular box on the floor. This illustrates an unsafe lifting technique.
--	--

Πηγή: Εργαστήριο Εργονομίας  
ΕΜΠ, 2020, Εκπαιδευτικό υλικό.

<p>2. Ο κίνδυνος για τη ράχη και την οσφυϊκή χώρα αυξάνεται εάν η εργασία:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Απαιτεί σκύψιμο ή/και στροφή του κορμού</li><li>• Απαιτεί επαναλαμβανόμενη διακίνηση φορτίων</li><li>• <b>Και τα δύο παραπάνω</b></li></ul>	 A photograph of a male worker in a yellow shirt and black pants in a warehouse setting. He is leaning forward and twisting his torso to the right to lift a cardboard box from a stack. This illustrates a combination of unsafe lifting techniques.
--	---

Πηγή: NIOSH, 2007, Ergonomic Guidelines for Manual Material Handling.

3. Σε εργασίες που περιλαμβάνουν χειρωνακτική διακίνηση φορτίων (ΧΔΦ), ο εργοδότης πρέπει πρώτα να λαμβάνει τα κατάλληλα οργανωτικά και τεχνικά μέτρα:

- Ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος κατά τη ΧΔΦ.
- **Προκειμένου να αποφευχθεί η ανάγκη για ΧΔΦ.**

4. Η τεχνική ομαδικής χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων (ΧΔΦ) που χρησιμοποιούν οι εργαζόμενοι της Εικόνας είναι:

- **Ορθή**
- **Λανθασμένη**



Πηγή: ΣΕΠΕ, 2008, Μειώστε την καταπόνηση –Τομέας κατασκευών

5. Ποια από τις ακόλουθες εργασίες δεν ταξινομείται ως χειρωνακτική διακίνηση φορτίου;

- **Ανύψωση φορτίου κάτω των 3 κιλών**
- Ώθηση
- Μεταφορά
- Έλξη

6. Ποιο είδος τραυματισμού είναι το πιο συνηθισμένο λόγω της χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων;

- Σπασμένα άκρα
- Διάστρεμμα
- Πονοκέφαλοι
- **Μυοσκελετικές διαταραχές**



7. Για να εξασφαλίσετε τη μέγιστη σταθερότητα, πώς πρέπει να τοποθετείτε τα πόδια σας όταν σηκώνετε φορτίο;
- Με τα πόδια σας ενωμένα
  - Το ένα μπροστά στο άλλο
  - **Τοποθέτηση των ποδιών εκατέρωθεν του αντικειμένου**
  - Κανένα από τα παραπάνω
8. Όταν μεταφέρετε ένα φορτίο, ποιο/α από τα παρακάτω θα δυσκόλευε το χειρισμό του;
- Εάν το φορτίο είναι σε τετράγωνο κουτί
  - **Εάν το φορτίο δεν έχει λαβές**
  - **Εάν το φορτίο είναι βαρύτερο από τη μία πλευρά**
  - Εάν το φορτίο είναι σε κυλινδρικό δοχείο
9. Ποιο είναι το βέλτιστο ύψος για τη μετακίνηση βαριών αντικειμένων εντός και εκτός του χώρου αποθήκευσης;
- Ύψος δαπέδου
  - Ύψος ώμου
  - **Ύψος μέσης**
  - Ύψος κεφαλιού
10. Πριν επιχειρήσετε να σηκώσετε ένα φορτίο, θα πρέπει:
- Να αξιολογήσετε το μέγεθος και το φορτίο του
  - Να βεβαιωθείτε ότι δεν γλιστρούν τα χέρια σας
  - Να καθαρίσετε το μονοπάτι μεταφοράς του από πιθανά εμπόδια
  - **Όλα τα παραπάνω**
11. Ποιο από τα παρακάτω θεωρείται ο πλέον σοβαρός τραυματισμός στην πλάτη;
- **Μετατόπιση σπονδύλων**
  - Θλάση μυών
  - Κάκωση συνδέσμου
  - Κήλη δίσκου
12. Για την ομαδική χειρωνακτική διακίνηση μεγάλων ή βαριών αντικειμένων είναι σκόπιμο:
- Να χρησιμοποιείται ειδικός βοηθητικός εξοπλισμός

- Οι εργαζόμενοι να έχουν παρόμοια σωματική διάπλαση
- Να έχει κάποιος από τους δύο ή κάποιος τρίτος ρόλο «αρχηγού» για να συντονίζονται κατάλληλα και με ασφάλεια οι απαιτούμενες ενέργειες
- Όλα τα παραπάνω

13. Για να βελτιώσετε τη ΧΔΦ σε εργασία **στοίβαξης συσκευασμένων σάκων με λίπασμα**, ποιο από τα παρακάτω μέτρα θα εξετάζατε πρώτο:

- Εκ περιτροπής εργασία
- Πρόβλεψη διαλειμάτων επαρκούς διάρκειας
- Χρήση ανυψωτικής διάταξης
- Παροχή πληροφοριών για τις δυσμενείς επιπτώσεις της συγκεκριμένης εργασίας στην υγεία

## Εργασία Γραφείου

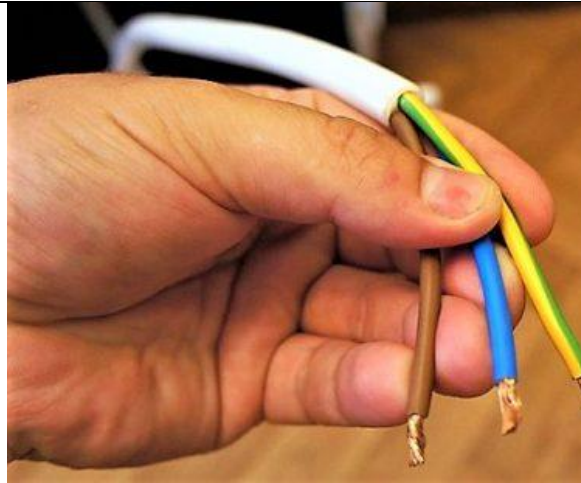
1. Πιστεύετε ότι ένα καλό κάθισμα εργασίας:
  - Δεν χρειάζεται να είναι ρυθμιζόμενο αρκεί να είναι σχεδιασμένο σύμφωνα με την ιδανική καθιστή θέση
  - Απλά επικοινωνεί την ιεραρχία μέσα σε έναν οργανισμό
  - **Πρέπει να έχει πολλές ρυθμίσεις για να προσαρμόζεται στον κάθε εργαζόμενο**
2. Πιστεύετε ότι η εμφάνιση κήλης μεσοσπονδύλιου δίσκου:
  - Προκαλείται αποκλειστικά από διακίνηση μεγάλων φορτίων
  - **Μπορεί να αποτελεί επακόλουθο και καθιστικής εργασίας**
  - Σχετίζεται μόνο με την ηλικία και το φύλο
3. Κατά την καθιστική εργασία είναι προτιμότερο από άποψη μυοσκελετικής υγείας:
  - Να υιοθετούν οι εργαζόμενοι μια σταθερή ευθυτενή στάση κορμού
  - Να υιοθετούν οι εργαζόμενοι μια σταθερή επικλινή στάση κορμού
  - **Να εναλλάσσουν συχνά στάσεις κορμού και να σηκώνονται**
4. Κατά την εργασία με οθόνη Η/Υ το ύψος των οφθαλμών του εργαζόμενου θα πρέπει να είναι :
  - Στην οριζόντια ευθεία με το κέντρο της οθόνης
  - **Στην οριζόντια ευθεία με το πάνω μέρος της οθόνης**
  - Στην οριζόντια ευθεία με το κάτω μέρος της οθόνης
  - Στο ύψος της βάσης της οθόνης
5. Θεωρείτε ότι ιδανικά οι θέσεις εργασίας σε θα πρέπει να τοποθετούνται:
  - Κοιτώντας προς τα εξωτερικά παράθυρα;
  - Με πλάτη προς τα εξωτερικά παράθυρα;
  - **Στο πλάι ως προς τα εξωτερικά παράθυρα;**
6. Γιατί οι εργαζόμενοι υιοθετούν τη στάση της κύφωσης κατά την καθιστή εργασία:
  - **Τους είναι πιο ξεκούραστη μυϊκά**
  - Είναι η πιο ενδεδειγμένη για την σκελετική τους υγεία
  - Δεν μπορούν να κάνουν διαφορετικά
  - Συνίσταται για αυτού του είδους την εργασία
7. Η θάμβωση από φωτεινές πηγές μπορεί να προκαλέσει:
  - Πονοκεφάλους
  - Μυοσκελετικά προβλήματα λόγω ακούσιας λανθασμένης στάσης
  - Οπτική κόπωση

- Όλα τα παραπάνω
8. Κατά την εργασία σε Η/Υ ο περιβάλλον φωτισμός συνίσταται:
- να είναι **όχι μικρότερος από τη μισή φωτεινότητα της οθόνης και όχι μεγαλύτερος από την διπλάσια**
  - να έχει ίδια θερμοκρασία χρώματος με την οθόνη
  - να είναι τουλάχιστον τετραπλάσιος σε ένταση από την οθόνη
  - να ελέγχεται κεντρικά
9. Τα καθίσματα γραφείου πρέπει οπωσδήποτε:
- να έχουν δερμάτινη επένδυση για καλύτερη αίσθηση στο σώμα
  - να έχουν προσκέφαλο για αποφυγή αυχενικών
  - να έχουν **στιβαρή κατασκευή ώστε να μην αλλοιώνεται το σχήμα τους στον χρόνο**
  - όλα τα παραπάνω
10. Η πιο σημαντική συνήθεια που πρέπει να αποκτήσει κάποιος εργαζόμενος σε γραφείο:
- να αφιερώνει κάθε μέρα λίγο χρόνο στη σωστή ρύθμιση του καθίσματός του
  - **να σηκώνεται και να κινείται λίγο κάθε 20 λεπτά**
  - να αλλάζει συχνά θέση γραφείου
  - να αλλάζει συχνά τον φωτισμό στον χώρο εργασίας του

## Ηλεκτρικό Ρεύμα

1. Ο χρωματικός κώδικας των καλωδίων στις ηλεκτρικές εγκαταστάσεις στην Ελλάδα:

- τηρείται πάντα
- **μπορεί να μην έχει τηρηθεί, και πρέπει πρώτα να ελέγχονται με ένα δοκιμαστικό κατσαβίδι.**



Πηγή: engineer.decorexpro.com, 2019,  
Χρώματα καλωδίων στα ηλεκτρικά

2. Όταν κάποιος πάθει ηλεκτροπληξία, οι επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό:

- Είναι ίδιες όποια διαδρομή και εάν ακολουθήσει το ρεύμα στο ανθρώπινο σώμα.
- **Η επικινδυνότητα των διαφόρων διαδρομών ποικίλει.**



3. Ο ηλεκτρικός κίνδυνος σε εγκαταστάσεις, σε χώρους εργασίας και κατοικίας:

- Δεν είναι εύκολο να εντοπιστεί.
- **Μπορεί να εντοπιστεί εγκαίρως, καθώς υπάρχουν συγκεκριμένες ενδείξεις (π.χ. πίνακας που βουίζει).**

4. Για όλες τις ηλεκτρικές εγκαταστάσεις:


- Δεν προβλέπεται περιοδικός επανέλεγχος

- Προβλέπεται περιοδικός επανέλεγχος με συχνότητα που καθορίζεται ανάλογα με τη χρήση χώρου.
5. Θα πάθεις ηλεκτροπληξία εάν κάποιο μέρος του σώματός σου κλείσει ένα ηλεκτρικό κύκλωμα:
- αγγίζοντας έναν αγωγό υπό τάση και μια ηλεκτρική γείωση
  - αγγίζοντας δύο αγωγούς που είναι υπό διαφορετική τάση
  - **είτε συμβεί το (1), είτε συμβεί το (2)**
  - κανένα από τα παραπάνω
6. Εάν κατά την πλήξη από το ρεύμα, δεν μπορείς να αφήσεις το εργαλείο από το χέρι σου:
- **οι επιπτώσεις της ηλεκτροπληξίας είναι εντονότερες.**
  - οι επιπτώσεις της ηλεκτροπληξίας είναι λιγότερο έντονες.
  - οι επιπτώσεις της ηλεκτροπληξίας είναι ίδιες, είτε αφήσεις είτε δεν αφήσεις το εργαλείο.
  - κανένα από τα παραπάνω.
7. Οι κίνδυνοι από την ηλεκτροπληξία εξαρτώνται από:
- την ένταση του ρεύματος που διαπερνά το σώμα
  - τη χρονική διάρκεια που αυτό συμβαίνει
  - τη διαδρομή που το ρεύμα ακολουθεί μέσα από το σώμα
  - **όλα τα παραπάνω**
8. Η σοβαρότητα των επιπτώσεων της ηλεκτροπληξίας εξαρτάται από:
- την τάση
  - την ένταση του ρεύματος
  - την αντίσταση
  - **όλα τα παραπάνω**
9. Ο έλεγχος και η πιστοποίηση κάθε ηλεκτρικής εγκατάστασης γίνεται από αδειούχο ηλεκτρολόγο. Σε κατοικίες ο περιοδικός επανέλεγχος θα πρέπει να γίνεται:
- **τουλάχιστον κάθε 10 χρόνια.**
  - τουλάχιστον κάθε 7 χρόνια.
  - τουλάχιστον κάθε 2 χρόνια.
  - τουλάχιστον κάθε 1 χρόνο.

10. Σε περίπτωση εργασίας πλησίον εγκαταστάσεων τάσης 20KV η ελάχιστη απόσταση ασφαλείας είναι:
- 36 cm
  - **76 cm**
  - 150 cm
  - 250 cm
11. Πριν να εργασθείς σε ένα κύκλωμα πρέπει:
- να επισημάνεις το κύκλωμα με ετικέτα
  - να κλειδώσεις το διακόπτη, και να επισημάνεις το κύκλωμα με ετικέτα
  - **να διακόψεις την παροχή ισχύος, να κλειδώσεις το διακόπτη, και να επισημάνεις το κύκλωμα με ετικέτα**
  - κανένα από τα παραπάνω.

## Χημικοί Παράγοντες

1. Οι χημικές ουσίες είναι:
  - Πάντα σε υγρή μορφή
  - **μπορεί να είναι και σε στερεή ή αέρια μορφή**
2. Από την έκθεση σε χημικά υπάρχουν κίνδυνοι:
  - Μόνο για την υγεία του ανθρώπου (π.χ. δερματικά προβλήματα)
  - Μόνο για την ασφάλεια του ανθρώπου (π.χ. κίνδυνος τραυματισμού από έκρηξη ή πυρκαγιά)
  - **Κίνδυνοι και για την υγεία και για την ασφάλεια**
3. Οι συνέπειες της έκθεσης σε χημικούς παράγοντες μπορεί να είναι:
  - άμεσες
  - μακροπρόθεσμες
  - **Και άμεσες και μακροπρόθεσμες**

<p>4. Το Εικονόγραμμα με τη νεκροκεφαλή πάνω σε συσκευασίες χημικών ουσιών και προϊόντων δηλώνει:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Κίνδυνος για την υγεία</li><li>• <b>Οξεία τοξικότητα</b></li><li>• Σοβαρός κίνδυνος για την υγεία</li></ul>	
---	--

5. Η έκθεση σε χημικά μπορεί να προκαλέσει:
  - Δερματικά προβλήματα
  - Αναπνευστικά προβλήματα
  - **Και δερματικά και αναπνευστικά προβλήματα**
6. Ο κάθε εργαζόμενος μπορεί να ενημερωθεί για τον τρόπο χρήσης και τους κινδύνους που ενέχει η χρήση ενός προϊόντος/ ουσίας:
  - Μόνο από την ετικέτα
  - **Από την ετικέτα και από αναλυτικά φύλλα δεδομένων ασφαλείας που διαθέτει ο εργοδότης**



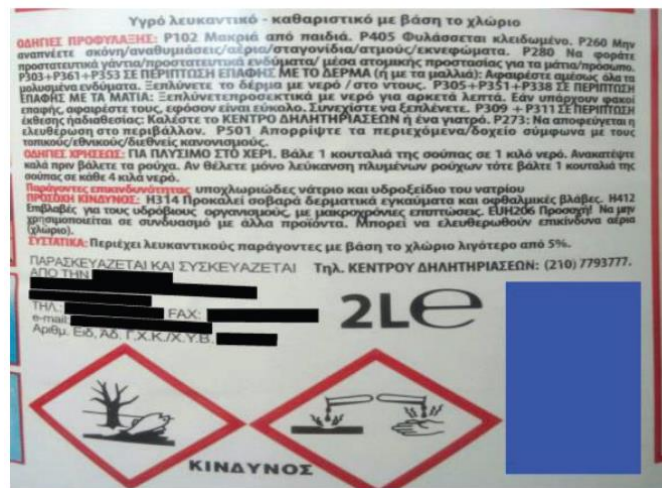
7. Οι επιπτώσεις στον οργανισμό ενός ανθρώπου που εκτίθεται σε χημικά είναι ανάλογες:
- Της τοξικότητας της ουσίας
  - Του χρόνου έκθεσης σε αυτή
  - Και της τοξικότητας και του χρόνου έκθεσης
8. Σχετικά με τις μάσκες προστασίας της αναπνευστικής οδού από τα χημικά ισχύει ότι:
- Όλες οι μάσκες είναι κατάλληλες για όλες τις εργασίες που περιλαμβάνουν χημικούς κινδύνους.
  - Υπάρχουν εξειδικευμένες μάσκες για έκθεση σε συγκεκριμένους χημικούς παράγοντες, με διαφορετικούς συντελεστές προστασίας.

9. Παρατηρώντας την ετικέτα της χημικής ουσίας της φωτογραφίας και εξετάζοντας τα εικονογράμματα διαπιστώνουμε ότι η ουσία:

Specifications:	
Assay	min. 99,8%
Non volatile subst.	max. 0,001%
Acidity (as HCOOH)	max. 0,002%
Water	max. 0,00%
Flash point	11°C
Boiling point	64-65°C
Refractive index	1,329

- Παρουσιάζει σοβαρό κίνδυνο για την υγεία, οξεία τοξικότητα και είναι εύφλεκτη
- Παρουσιάζει κίνδυνο για την υγεία, οξεία τοξικότητα και είναι εύφλεκτη
- Παρουσιάζει σοβαρό κίνδυνο για την υγεία, οξεία τοξικότητα και είναι οξειδωτική
- Παρουσιάζει οξεία τοξικότητα, είναι οξειδωτική και εκρηκτική

10. Παρατηρώντας την ετικέτα του χημικού προϊόντος ευρείας κατανάλωσης της φωτογραφίας και εξετάζοντας τα εικονογράμματα διαπιστώνουμε ότι το προϊόν είναι:



- τοξικό και εύφλεκτο
- Τοξικό και διαβρωτικό
- επικίνδυνο για το περιβάλλον και οξειδωτικό
- **επικίνδυνο για το περιβάλλον και διαβρωτικό**

11. Ποιο εικονόγραμμα αποδίδει τις ουσίες που παρουσιάζουν «κίνδυνο για την υγεία»;



12. Ποιο εικονόγραμμα αποδίδει τις εύφλεκτες ουσίες;



13. Μία «δήλωση επικινδυνότητας» (κωδικοί H) στη συσκευασία μίας ουσίας προσφέρει πληροφορίες για:

- **Τους κινδύνους που εγκυμονεί για την ασφάλεια και υγεία η χρήση της ουσίας**
- Τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνονται για την προστασία της υγείας από τη χρήση της ουσίας
- τα μέτρα για την αποφυγή του κινδύνου ή για την αντιμετώπιση μιας βλάβης που προκλήθηκε από τον κίνδυνο αυτό.
- Τους αρμόδιους φορείς που αντιμετωπίζουν τα προβλήματα για την υγεία και ασφάλεια από τη χρήση της ουσίας

14. Οι «Δηλώσεις Προφύλαξης» (κωδικοί P) μπορεί να είναι:

- Γενικές
- Πρόληψης και Απόκρισης
- Αποθήκευσης και Διάθεσης
- Όλα τα παραπάνω

## 15. Σύμφωνα με τον «Πίνακα Δηλώσεων Επικινδυνότητας»

<b>H200</b>	Ασταθή εκρηκτικά.
<b>H201</b>	Εκρηκτικό· κίνδυνος μαζικής έκρηξης.
<b>H202</b>	Εκρηκτικό· σοβαρός κίνδυνος εκτόξευσης.
<b>H203</b>	Εκρηκτικό· κίνδυνος πυρκαγιάς, ανατίναξης ή εκτόξευσης.
<b>H204</b>	Κίνδυνος πυρκαγιάς ή εκτόξευσης.
<b>H205</b>	Κίνδυνος μαζικής έκρηξης σε περίπτωση πυρκαγιάς.
<b>H220</b>	Εξαιρετικά εύφλεκτο αέριο.
<b>H221</b>	Εύφλεκτο αέριο.
<b>H222</b>	Εξαιρετικά εύφλεκτο αερόλυμα.
<b>H223</b>	Εύφλεκτο αερόλυμα.
<b>H224</b>	Υγρό και ατμοί εξαιρετικά εύφλεκτα.
<b>H225</b>	Υγρό και ατμοί πολύ εύφλεκτα.
<b>H226</b>	Υγρό και ατμοί εύφλεκτα.
<b>H228</b>	Εύφλεκτο στερεό.
<b>H240</b>	Η θέρμανση μπορεί να προκαλέσει έκρηξη.
<b>H241</b>	Η θέρμανση μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά ή έκρηξη.
<b>H242</b>	Η θέρμανση μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά.
<b>H250</b>	Αυταναφλέγεται εάν εκτεθεί στον αέρα.
<b>H251</b>	Αυτοθερμαίνεται: μπορεί να αναφλεγεί.

η δήλωση με κωδικό H221 σημαίνει:

- **Εύφλεκτο αέριο**
- Εύφλεκτο αερόλυμα
- Υγρό και ατμοί εύφλεκτα
- Εύφλεκτο στερεό

## 16. Σύμφωνα με τον «Πίνακα Δηλώσεων Προφύλαξης»

P272	Τα μολυσμένα ενδύματα εργασίας δεν πρέπει να βγαίνουν από το χώρο εργασίας.
P273	Να αποφεύγεται η ελευθέρωση στο περιβάλλον.
P280	Να φοράτε προστατευτικά γάντια / προστατευτικά ενδύματα / μέσα ατομικής προστασίας για τα μάτια / πρόσωπο.
P281	Χρησιμοποιείτε μέσα ατομικής προστασίας όταν απαιτείται.
P282	Φοράτε μονωτικά γάντια προστασίας από το ψύχος / προστατευτική μάσκα / προστατευτικά γυαλιά.
P283	Φοράτε αντιπυρικά / αλεξιφλογα πυράντοχα / βραδυφλεγή ενδύματα.
P284	Φοράτε μέσα ατομικής προστασίας της αναπνοής.
P285	Σε περίπτωση ανεπαρκούς αερισμού, να φοράτε μέσα ατομικής προστασίας της αναπνοής.
P231 + P232	Χειρισμός σε αδρανή ατμόσφαιρα. Προστατέψτε από την υγρασία.

η δήλωση με κωδικό P284 σημαίνει:

- Χρησιμοποιείτε μέσα ατομικής προστασίας όταν απαιτείται
- **Φοράτε μέσα ατομικής προστασίας της αναπνοής**
- Τα μολυσμένα ενδύματα δεν πρέπει να βγαίνουν από το χώρο εργασίας
- Φοράτε πυράντοχα/ αλεξιφλογα πυράντοχα/ βραδυφλεγή ενδύματα.

17. Σύμφωνα με το Ν. 3850/2010, ο παραγωγός, ο εισαγωγέας ή προμηθευτής ενός χημικού παράγοντα είναι υποχρεωμένος να παραδώσει το Δελτίο Δεδομένων Ασφαλείας (MSDS) του χημικού παράγοντα στον εργοδότη μιας επιχείρησης:

- Σε κάθε περίπτωση μαζί με το σχετικό προϊόν
- Σε περίπτωση που το προϊόν είναι επικίνδυνο για την υγεία
- Σε περίπτωση που το προϊόν είναι επικίνδυνο για το περιβάλλον
- **Μόνο εφόσον το ζητήσει ο εργοδότης**

18. Το δελτίο Δεδομένων Ασφαλείας (MSDS) ενός χημικού παράγοντα πρέπει να παρέχεται από τον παραγωγό προς τον εργοδότη (απόφαση 508/1991)

- Γραμμένο σε μία διεθνή γλώσσα

- Γραμμένο μόνο στα Αγγλικά
- Γραμμένο στη γλώσσα του παραγωγού
- **Γραμμένο στα ελληνικά ή και στα ελληνικά.**

19. Η «δόση» που λαμβάνει ένας εργαζόμενος εκτεθειμένος σε μία χημική ουσία είναι ανάλογη:

- **Του γινομένου της «συγκέντρωσης της ουσίας στον αέρα» επί το «χρόνο έκθεσης»**
- Του λόγου της «συγκέντρωσης της ουσίας στον αέρα» προς το «χρόνο έκθεσης»
- Της «συγκέντρωσης της ουσίας στον αέρα» επί τη «συχνότητα έκθεσης»
- Κανένα από τα παραπάνω

20. Οι «Οριακές Τιμές Έκθεσης» που περιέχονται στο ΠΔ90/99 είναι:

- **Νομοθετικές υποχρεώσεις των εργοδοτών**
- Υποδείξεις προς τους εργοδότες
- Προτάσεις προς τους εργοδότες
- Συστάσεις προς τους εργοδότες

21. Οι «Ανώτατες Οριακές Τιμές Έκθεσης» χημικών ουσιών που υιοθετήθηκαν στο Π.Δ. 90/99 αναφέρονται σε εκθέσεις:

- Οκτάωρες
- Τετράωρες
- Ημίωρες
- **Δεκαπεντάλεπτες**

22. Με ποια σειρά λαμβάνουμε τα μέτρα για την πρόληψη του χημικού κινδύνου;

- Πρώτα παρέχουμε «Μέσα Ατομικής Προστασίας» στους εργαζόμενους και κατόπιν λαμβάνουμε «τεχνικά μέτρα»
- Πρώτα παρέχουμε «Μέσα Ατομικής Προστασίας» στους εργαζόμενους και κατόπιν λαμβάνουμε «οργανωτικά μέτρα»
- Πρώτα λαμβάνουμε «οργανωτικά μέτρα» και κατόπιν «τεχνικά μέτρα»
- **Πρώτα διερευνούμε εάν είναι δυνατή η «κατάργηση ή η υποκατάσταση» μίας επικίνδυνης χημικής ουσίας και μετά λαμβάνουμε «τεχνικά μέτρα».**

## Δονήσεις

1. Σε κραδασμούς χειρός-βραχίονα εκτίθενται:
  - **Οι χειριστές πολλών εργαλείων (π.χ. αλυσοπρίονα, κρουστικά τρυπάνια, μπουλονόκλειδα)**
  - Μόνο οι χειριστές κομπρεσέρ
2. Σχετικά με τους κραδασμούς χειρός-βραχίονα ισχύει ότι:
  - Δεν υπάρχουν τρόποι να μειώσει κάποιος τις επιπτώσεις τους στον εργαζόμενο
  - **Υπάρχουν τρόποι να μειώσει κάποιος τις επιπτώσεις τους στον εργαζόμενο**
3. Σε κραδασμούς σε ολόκληρο το σώμα εκτίθενται :
  - **εργαζόμενοι που δουλεύουν σε αγροτικές, κατασκευαστικές και εξορυκτικές εργασίες, σε καθιστή ή όρθια θέση.**
  - μόνο οι εργαζόμενοι που χειρίζονται γεωργικά μηχανήματα (π.χ. τρακτέρ) και δουλεύουν σε καθιστή θέση.
4. Η χρήση ενός καθίσματος με ανάρτηση σε όχημα:
  - Μειώνει σε κάθε περίπτωση τις επιπτώσεις από τους κραδασμούς στο σώμα
  - **Εάν δεν κατάλληλο για το όχημα μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη έκθεση σε κραδασμούς, απ' ότι αν δεν υπήρχε καθόλου ανάρτηση.**
5. Σε ολόσωμες δονήσεις εκτίθενται:
  - Μόνο οι εργαζόμενοι που χειρίζονται γεωργικές μηχανές, και μηχανήματα έργων
  - Μόνο οι χειριστές μηχανημάτων στον εξορυκτικό/μεταλλευτικό κλάδο και στη βιομηχανία
  - Οι εργαζόμενοι στα (1) και (2)
  - **Οι εργαζόμενοι στα (1) και (2), καθώς και σε άλλους επαγγελματικούς κλάδους.**
6. Σε δονήσεις μεταδιδόμενες στο σύστημα χεριού- βραχίονα εκτίθενται οι εργαζόμενοι :
  - Κάθε εργαλείου χειρός
  - Μόνο οι χειριστές κρουστικών εργαλείων

- Οι χειριστές αλυσοπρίονων
  - **Οι χειριστές των (2) και (3), καθώς και αεροτρύπανων.**
7. Για δονήσεις μεταδιδόμενες στο σύστημα άκρας χειρός-βραχίονα η ημερήσια οριακή τιμή έκθεσης (ανάγεται σε περίοδο αναφοράς 8 ωρών) καθορίζεται σε:
- 1,15 m/s<sup>2</sup>
  - 2,5 m/s<sup>2</sup>
  - **5 m/s<sup>2</sup>**
  - 9,1 m/s<sup>2</sup>
8. Για δονήσεις που μεταδίδονται σε ολόκληρο το σώμα η ημερήσια τιμή έκθεσης για την ανάληψη δράσης, η οποία ανάγεται σε περίοδο αναφοράς 8 ωρών, καθορίζεται σε
- 1,15 m/s<sup>2</sup>
  - **0,5 m/s<sup>2</sup>**
  - 9,1 m/s<sup>2</sup>
  - 21 m/s<sup>2</sup>
9. Σύμφωνα με μελέτες που έχουν γίνει οι δονήσεις που μεταδίδονται σε ολόκληρο το σώμα έχουν επιπτώσεις κυρίως:
- Στα άκρα
  - Στην σπονδυλική στήλη
  - Στην περιοχή των ώμων και της κεφαλής
  - **Σε ολόκληρο τον κορμό του σώματος**
10. Το «Σύνδρομο του λευκού δαχτύλου» εκδηλώνεται με
- βλάβη των αιμοφόρων αγγείων των δακτύλων και των χεριών
  - ωχρότητα των δακτύλων
  - δυσλειτουργία των νεύρων του βραχίονα (νευροπάθεια).
  - **όλα τα παραπάνω**
11. Οι αγγειακές και νευρολογικές διαταραχές, καθώς και οι διαταραχές των οστών ή των αρθρώσεων, οι οποίες αποδίδονται στη δόνηση άκρας χειρός-βραχίονα:
- δεν αναγνωρίζονται ως επαγγελματικές ασθένειες στην Ελλάδα
  - **αναγνωρίζονται ως επαγγελματικές ασθένειες στην Ελλάδα**



- αναγνωρίζονται ως επαγγελματικές ασθένειες μόνο σε άλλα ευρωπαϊκά κράτη
  - Πρόκειται σύντομα να αναγνωριστούν ως επαγγελματικές ασθένειες στην Ελλάδα και σε άλλα ευρωπαϊκά κράτη
12. Τα αντικραδασμικά γάντια μπορεί να εξασφαλίζουν μείωση του κινδύνου κραδασμών:
- Σε κάθε περίπτωση
  - Μόνο σε συγκεκριμένες ταχύτητες περιστροφής του εργαλείου
  - Μόνο εφόσον κρατά ο εργαζόμενος το εργαλείο με συγκεκριμένο τρόπο.
  - **Όταν συμβαίνουν τα (2) και (3)**
13. Τα καθίσματα με ανάρτηση στα επαγγελματικά οχήματα
- **Μπορεί να αυξήσουν την έκθεση σε κραδασμούς, αν δεν είναι κατάλληλα για το όχημα.**
  - Μειώνουν ελάχιστα τους ολόσωμους κραδασμούς
  - Μειώνουν σε σημαντικό βαθμό τους ολόσωμους κραδασμούς
  - Εξαλείφουν πλήρως τους ολόσωμους κραδασμούς
14. Η συντήρηση του εξοπλισμού εργασίας:
- Δεν επηρεάζει το επίπεδο κραδασμών
  - Επηρεάζει ελάχιστα το επίπεδο κραδασμών
  - **Συμβάλλει στη διατήρηση του επιπέδου των κραδασμών στο ελάχιστο δυνατό.**
  - Μπορεί να αυξήσει το επίπεδο κραδασμών

## Θόρυβος

1. Η έκθεση σε υψηλά επίπεδα θορύβου στον χώρο εργασίας μπορεί να προκαλέσει:
  - σοβαρές βλάβες στην ακοή
  - εργατικά ατυχήματα
  - ψυχοσωματικά προβλήματα υγείας
  - **όλα τα παραπάνω**
2. Σε ένα εργασιακό περιβάλλον με υψηλά επίπεδα θορύβου, ισχύει ότι:
  - Οι ωτοασπίδες αποτελούν το μόνο μέτρο προστασίας από το θόρυβο.
  - **Πρέπει πρώτα να γίνουν προσπάθειες μείωσης των επιπέδων θορύβου με τεχνικά μέτρα/ παρεμβάσεις στις πηγές θορύβου.**
3. Η χρήση προστατευτικών μέσων της ακοής:
  - έχει μόνο πλεονεκτήματα, καθώς προστατεύει πλήρως το ακουστικό σύστημα των εργαζομένων
  - **Μπορεί να παρουσιάσει και κάποια μειονεκτήματα, ανά περίπτωση ακατάλληλης επιλογής ΜΑΠ, εμποδίζοντας τους εργαζόμενους να ακούσουν προφορικές οδηγίες και ακουστικές προειδοποιήσεις. Η χρήση των ΜΑΠ σε επικίνδυνα εργασιακά περιβάλλοντα περιορίζει επιλεκτικά τις υψηλές συχνότητες, ενώ ακούς καλά στις χαμηλές (συχνότητες ομιλίας). Με τα κατάλληλα ΜΑΠ ακοής, αναλόγως του επαγγέλματος/κλάδου δεν παρεμποδίζεται η ακοή και στις ακουστικές προειδοποιήσεις.**
4. Η κώφωση προκαλείται από βλάβη στο σύστημα του κοχλίου του αυτιού. Η βλάβη αυτή έχει ως αποτέλεσμα,
  - τη μείωση της ευαισθησίας της ακοής στις υψηλές συχνότητες ήχου.
  - την αύξηση του κατωφλίου της ακοής.
  - **τόσο τη μείωση της ευαισθησίας της ακοής στις υψηλές συχνότητες ήχου όσο και την αύξηση του κατωφλίου της ακοής.**
  - Κανένα από τα παραπάνω.
5. Μία σύντομη έκθεση σε δυνατούς θορύβους προκαλεί:
  - **μερική κώφωση, που είναι αναστρέψιμη**
  - μερική κώφωση, που είναι μη-αναστρέψιμη
  - Προκαλεί μόνιμη μετατόπιση του κατωφλίου ακοής
  - Δεν έχει καμία επίπτωση.

6. Η πτώση της ακοής λόγω χρόνιας έκθεσης σε υψηλής έντασης ήχους, γίνεται αντιληπτή:
- Άμεσα
  - Μετά από 3 μήνες, από την έναρξη της έκθεσης
  - Μετά από 6 μήνες, από την έναρξη της έκθεσης
  - **Μόνο όταν η βλάβη είναι πλέον μη αναστρέψιμη**
7. Οι θορυβογενείς βλάβες της ακοής προκαλούν :
- σφυρίγματα ή κουδούνισμα στα αυτιά και απώλεια της ακοής
  - Εμβοές και απώλεια της ακοής
  - **απώλεια της ακοής, εμβοές, σφυρίγματα ή κουδούνισμα στα αυτιά**
  - εμβοές, σφυρίγματα ή κουδούνισμα στα αυτιά
8. Πρόβλημα θορύβου στο χώρο εργασίας υπάρχει όταν:
- Οι εργαζόμενοι χρειάζεται να **υψώνουν τη φωνή τους** αρκετά, για να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, σε απόσταση περίπου 2 μέτρων.
  - Οι εργαζόμενοι χειρίζονται **θορυβώδη εργαλεία ισχύος** ή άλλα μηχανήματα για περισσότερο από μισή ώρα κάθε μέρα.
  - Υπάρχουν **κρουστικοί θόρυβοι** (όπως θόρυβοι από σφυρηλατήσεις, πρέσες, κρουστικά πνευματικά εργαλεία κ.ά.) ή θόρυβοι από εκρήξεις (χρήση εργαλείων ή πυροκροτητών που λειτουργούν με φυσίγγια ή χρήση πυροβόλων όπλων)
  - **Όταν ισχύει ένα ή περισσότερα από τα παραπάνω.**
9. Όρια ανάληψης δράσης για συνεχή έκθεση σε θόρυβο αποτελούν:
- Η κατώτερη τιμή έκθεσης που αντιστοιχεί σε μία μέση ημερήσια στάθμη έκθεσης σε θόρυβο ίση με 80 dB, πέρα από την οποία ο εργοδότης έχει συγκεκριμένες υποχρεώσεις.
  - Η ανώτερη τιμή έκθεσης που αντιστοιχεί σε μία μέση ημερήσια στάθμη έκθεσης σε θόρυβο ίση με 85 dB, πάνω από την οποία ο εργοδότης έχει συγκεκριμένες υποχρεώσεις.
  - **Και το (1) και το (2).**
  - Η οριακή τιμή έκθεσης των 87 dB, πάνω από την οποία δεν επιτρέπεται να εκτίθενται οι εργαζόμενοι

10. Τα Μέσα Ατομικής Προστασίας της ακοής πρέπει να παρέχονται από τον εργοδότη όταν η έκθεση των εργαζομένων σε θόρυβο:
- Είναι ίση ή μεγαλύτερη από 80 dB
  - Είναι ίση ή μεγαλύτερη από 85 dB
  - Είναι ίση ή μεγαλύτερη από 87 dB
  - Είναι ίση ή μεγαλύτερη από 90 dB
11. Προκειμένου να μειωθούν οι επιπτώσεις του θορύβου στην εργασία, θα πρέπει από τους εργοδότες να δίνεται προτεραιότητα:
- Στην παροχή Μέσων Ατομικής Προστασίας της ακοής
  - Σε λήψη Τεχνικών Μέτρων
  - Σε λήψη οργανωτικών μέτρων
  - Στην εξάλειψη των πηγών θορύβου

## Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)

1. Ποιος προμηθεύεται τα Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ) σε μια επιχείρηση;
  - Ο Εργαζόμενος
  - **Ο Εργοδότης**
2. Όταν η Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου (ΕΕΚ) προβλέπει ότι ο εργοδότης είναι υποχρεωμένος να παρέχει τα Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ), για προστασία από συγκεκριμένους κινδύνους:
  - **Ο εργαζόμενος πρέπει να τα φοράει.**
  - Ο εργαζόμενος μπορεί να μην τα φοράει.
3. Τα Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ) που παρέχουν οι εργοδότες στους εργαζόμενους:
  - **προορίζονται για Προσωπική Χρήση.**
  - χρησιμοποιούνται από κοινού από όλους τους εργαζόμενους.
4. Τα προβλεπόμενα Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ) για την εργασία πρέπει να εφαρμόζονται:
  - Καθόλη τη διάρκεια της εργασίας
  - Όποτε το κρίνει σκόπιμο ο εργαζόμενος
  - **Όπως προβλέπει η Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου (ΕΕΚ)**
5. Τα βασικό υπόδημα ασφαλείας για προστασία από μηχανικούς κινδύνους, πρέπει οπωσδήποτε να περιλαμβάνει:
  - **Προστατευτικό δακτύλων μεταλλικό ή συνθετικό πολυμερές.**
  - Ενδιάμεση σόλα προστασίας κατά της διάτρησης.
  - Αντίσταση στην διείσδυση και στην απορρόφηση νερού.
6. Σε πόσες κατηγορίες Επικινδυνότητας διακρίνονται τα Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ);
  - Δύο
  - **Τρεις**
  - Τέσσερις
  - Πέντε
7. Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί Μέσο Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ);

- Τα συνήθη ενδύματα εργασίας
  - Προστατευτικά Κεφαλής
  - Προστατευτικός Εξοπλισμός αναπνευστικών οδών
  - Προστατευτικά Μέσα Βραχιόνων- Χεριών
8. Ο ακριβής τύπος ΜΑΠ που θα πρέπει να επιλεγεί με βάση την εκτίμηση επαγγελματικού κινδύνου καθορίζεται από:
- Τον υπεύθυνο προσωπικού του φορέα
  - Τον τεχνικό ασφαλείας
  - Τον ιατρό εργασίας
  - **Τον Τεχνικό Ασφάλειας και τον Ιατρό Εργασίας ενδεχομένως σε συνεργασία με τον προμηθευτή.**
9. Ποια χαρακτηριστικά των ΜΑΠ πέραν της προστασίας πρέπει να λαμβάνονται υπόψη;
- Αντοχή
  - Απαιτήσεις συντήρησης και χρήσης
  - Άνεση
  - **Όλα τα παραπάνω**
10. Κάθε πότε πρέπει να αντικαθίστανται τα ΜΑΠ;
- Δεν απαιτείται αντικατάσταση των ΜΑΠ
  - Όταν λήξει ο χρόνος χρήσης τους
  - Όταν παρουσιάζουν προχωρημένες φθορές
  - **Πέραν των (2) και (3), και όταν ισχύσουν συγκεκριμένοι παράγοντες που αναφέρονται στη νομοθεσία**
11. Πως προμηθεύεται τα ΜΑΠ ο εργαζόμενος;
- Τα αγοράζει ο ίδιος και επιβαρύνεται με το κόστος
  - Τα αγοράζει ο ίδιος και επιβαρύνεται ο εργοδότης
  - **Του τα χορηγεί ο εργοδότης δωρεάν**
  - Του τα χορηγεί ο εργοδότης, παρακρατώντας μικρό μέρος του κόστους από το μισθό του
12. Ποιες απαιτήσεις πρέπει να πληρούν τα μέσα ατομικής προστασίας;
- Να φέρουν τη σήμανση CE και τη σήμανση του προτύπου με το οποίο συμμορφώνονται,

- Να φέρουν τις κατάλληλες οδηγίες χρήσης
- Να φέρουν τη δήλωση συμμόρφωσης του κατασκευαστή (μόνο για την Κατηγορία I) ή δήλωση πιστότητας από Κοινοποιημένο Φορέα (Κατηγορίες II και III)
- Όλα τα παραπάνω.

13. Τι από τα παρακάτω δεν ισχύει σχετικά με τη χρήση ΜΑΠ για την προφύλαξη από τους επαγγελματικούς κινδύνους;

- **Αποτελούν τα πρώτο μέτρο που πρέπει να λαμβάνεται πάντα σε περίπτωση κινδύνου**
- Χρησιμοποιούνται όταν έχει εξαντληθεί κάθε άλλης μορφής μέτρο για να εξαλειφθούν ή μετριασθούν οι κίνδυνοι
- Χρησιμοποιούνται ως προσωρινό μέτρο σε περίπτωση εκτάκτου κινδύνου
- Χρησιμοποιούνται ως προσωρινό μέτρο μέχρις ότου ολοκληρωθεί η λήψη μόνιμων μέτρων

14. Για να χρησιμοποιήσουν τα ΜΑΠ οι εργαζόμενοι:

- Θα πρέπει να έχουν διαβάσει τις σχετικές οδηγίες του κατασκευαστή
- Θα πρέπει να ζητήσουν συμβουλές χρήσης από εμπειρότερους συναδέλφους
- Θα πρέπει να έχουν εκπαιδευθεί στη σωστή χρήση τους
- **Θα πρέπει να έχουν εκπαιδευθεί στη σωστή χρήση τους και να έχουν αποδείξει ότι την εφαρμόζουν σωστά.**

15. Νομοθεσία που περιγράφει με λεπτομέρεια τα είδη ΜΑΠ που θα πρέπει να παρέχονται σε συγκεκριμένες κατηγορίες εργαζομένων ή εργασιών, υπάρχει για

- Τους ΟΤΑ
- Τα Υπόγεια Τεχνικά Έργα
- Τα απόβλητα υγειονομικών μονάδων
- Όλες τις ανωτέρω κατηγορίες

## Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου (ΕΕΚ)

1. Η καταγραφή των κινδύνων στην εργασία βοηθάει:
  - Στη βελτίωση της ασφάλειας της εργασίας.
  - Στη βελτίωση της υγείας της εργασίας.
  - **Στη βελτίωση της ασφάλειας και υγείας της εργασίας.**
  
2. Κατά την εργασία, οι συνηθισμένοι κίνδυνοι που διατρέχουν οι εργαζόμενοι οφείλονται:
  - Σε τραυματισμούς από εξοπλισμό και πτώσεις
  - Στην έκθεση σε θόρυβο και χημικά
  - **Σε όλα τα παραπάνω**
  
3. Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι θεωρούνται:
  - **Κίνδυνοι σχετιζόμενοι με την εργασία.**
  - Κίνδυνοι μη σχετιζόμενοι με την εργασία.
  
4. Το ιστορικό ατυχημάτων είναι χρήσιμο:
  - **Για τον εντοπισμό επικίνδυνων θέσεων εργασίας.**
  - **Για τη λήψη κατάλληλων μέτρων για τη μείωση των κινδύνων.**
  - Για την αναγνώριση των εργαζομένων που είναι επιρρεπείς σε ατυχήματα.
  
5. Η γραπτή εκτίμηση κινδύνου συντάσσεται από ποιόν/ποιούς, σύμφωνα με το Ν.3850/2010;
  - τον Εργοδότη
  - **τον Τεχνικό Ασφάλειας**
  - **το Γιατρό Εργασίας.**
  - **πρόσωπα που έχουν τα προσόντα ανάληψης καθηκόντων Τεχνικού Ασφάλειας, και τους ανατίθεται η εκπόνηση από εργοδότη επιχειρήσεων Β' κατηγορίας.**
  
6. Σχετικά με τον υποχρεωτικότητα σύνταξης και την έγκριση της γραπτής ΕΕΚ ισχύει ότι:
  - **Είναι υποχρεωτική η σύνταξη της**
  - Είναι σε μερικές περιπτώσεις υποχρεωτική η σύνταξη της
  - Είναι στην κρίση του εργοδότη εάν θα τη συντάξει
  - Δεν είναι υποχρεωτική η σύνταξη της



7. Σχετικά με την «ύπαρξη προτύπου για την εκπόνηση γραπτής ΕΕΚ», τι από τα παρακάτω ισχύει;
- Υπάρχουν γενικές αρχές που προσαρμόζονται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της επιχείρησης (κλάδο, μέγεθος, κλπ.).
  - Υπάρχει ένα ενιαίο πρότυπο που εφαρμόζεται αυστηρά σε όλων των ειδών τις επιχειρήσεις.
  - Υπάρχει ένα ενιαίο πρότυπο που εφαρμόζεται αυστηρά μόνο στις μικρές επιχειρήσεις.
  - Υπάρχει ένα ενιαίο πρότυπο που εφαρμόζεται αυστηρά μόνο στις μεσαίες επιχειρήσεις.
8. Πότε θα πρέπει να αναθεωρείται η γραπτή εκτίμηση κινδύνου;
- Συνήθως δεν απαιτείται αναθεώρηση, γίνεται εφάπαξ.
  - Όταν γίνονται αλλαγές σε συνθήκες, εξοπλισμό, υλικά ή μεθόδους εργασίας.
  - Όταν αποκτούνται νέες γνώσεις ή γίνονται παρατηρήσεις ή συμβάντα που αναθεωρούν την εκτίμηση.
  - Όποτε συμβαίνουν μεγάλες αλλαγές που μπορεί να έχουν επίδραση σε όλη την παραγωγική διαδικασία.
9. Σύμφωνα με ευρωπαϊκές στατιστικές, το ποσοστό εργατικών ατυχημάτων των νέων ηλικίας 18–24 ετών είναι υψηλότερο από κάθε άλλη ηλικιακή ομάδα εργαζομένων.
- Κατά 20 %
  - Κατά 25 %
  - Κατά 50 %
  - Κατά 55 %.
10. Μετά το σχεδιασμό μέτρων κατά την Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου, τι θα πρέπει να ακολουθεί;
- Η αρχειοθέτηση της ΕΕΚ για μελλοντική αξιοποίηση.
  - Η άμεση εφαρμογή τους.
  - Η επανεκτίμηση για την αποφυγή μέτρων που δυσκολεύουν ή παρακωλύουν την εκτέλεση της εργασίας.
  - Η επανεκτίμηση για την αποφυγή μέτρων που προξενούν ενόχληση στους εργαζομένους.

11. Ποιους κινδύνους δεν στοχεύει να εντοπίσει η γραπτή ΕΕΚ;
- Κινδύνους για την ασφάλεια της εργασίας
  - Κινδύνους για την υγεία της εργασίας
  - Εγκάρσιους Κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια της εργασίας
  - **Κινδύνους για το κοινωνικό σύνολο**
12. Οι κίνδυνοι για την υγεία περιλαμβάνουν:
- Φυσικούς και Χημικούς παράγοντες.
  - Βιολογικούς και εργονομικούς παράγοντες.
  - **Και το (1) και το (2).**
  - Άλλους παράγοντες.
13. Οι πηγές κινδύνου στο περιβάλλον εντοπίζονται:
- Στον εξοπλισμό.
  - Στον εξοπλισμό και τις χημικές ουσίες.
  - **Στον εξοπλισμό, τις χημικές ουσίες, τα οχήματα και τις κτιριακές υποδομές.**
  - Στον εξοπλισμό, τις χημικές ουσίες και τα οχήματα .
14. Στην φάση του εντοπισμού των κινδύνου, μία πλήρης καταγραφή πρέπει να περιλαμβάνει:
- Την καταγραφή της παραγωγικής διαδικασίας (πρώτες ύλες και ουσίες, τεχνολογία, συντήρηση μηχανών και εγκαταστάσεων, διακίνηση φορτίων και προϊόντων, κλπ)
  - τον προορισμό χρήσης των χώρων εργασίας και τα κτηριακά χαρακτηριστικά του εργασιακού χώρου
  - τα χαρακτηριστικά των εργαζομένων και τις πληροφορίες που προέρχονται από την ιατρική τους παρακολούθηση
  - **Όλα τα παραπάνω**
15. Στη φάση εξακρίβωσης των κινδύνων έκθεσης πρέπει να εξετάζεται:
- Ο τρόπος λειτουργίας και η οργάνωση της παραγωγικής δραστηριότητας.
  - Η λήψη ή μη μέτρων προστασίας και πρόληψης για την υγεία και ασφάλεια.
  - **Το (1), το (2) και η άποψη των εργαζομένων για τις συνθήκες που επικρατούν στον εργασιακό χώρο.**
  - Κανένα από τα παραπάνω.

16. Η πλήρης εκτίμηση της επικινδυνότητας (R) συνίσταται στον προσδιορισμό:

- της σοβαρότητας (S) των συνεπειών της έκθεσης και της συχνότητας έκθεσης (P) στον κίνδυνο.
- **της σοβαρότητας (S) των συνεπειών της έκθεσης, της συχνότητας έκθεσης (P) στον κίνδυνο, και της πιθανότητας (E) εκδήλωσης του κινδύνου.**
- της συχνότητα έκθεσης (P) στον κίνδυνο και της πιθανότητας (E) εκδήλωσης του κινδύνου.
- της σοβαρότητας (S) των συνεπειών της έκθεσης και της πιθανότητας (E) εκδήλωσης του κινδύνου.

17. Τι από τα παρακάτω ισχύει σχετικά με τη συμμετοχή των εργαζομένων στο πρόγραμμα υγείας και ασφάλειας της εργασίας:

- Η διαβούλευση με τους εργαζόμενους δεν βοηθά στο να διασφαλιστεί ότι εφαρμόζουν πιστά τις διαδικασίες ασφάλειας και υγείας.
- **Η γνώμη των εργαζομένων πρέπει να ζητείται πριν την εφαρμογή νέας τεχνολογίας ή προϊόντων.**
- Η γνώμη των εργαζομένων μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην εφαρμογή των μέτρων για την υγεία και ασφάλεια.
- **Η αξιοποίηση των γνώσεων των εργαζομένων βοηθά στην υλοποίηση εύχρηστων λύσεων.**

18. Πότε πρέπει να πραγματοποιείται εκπαίδευση των εργαζομένων ;

- **Εφόσον αλλάζουν οι πρακτικές εργασίας.**
- **Εφόσον αλλάζει ο επαγγελματικός εξοπλισμός.**
- **Εφόσον εισάγεται νέα τεχνολογία.**
- Μόνο κατά την είσοδο των νέων εργαζομένων στην επιχείρηση.

19. Τι από τα παρακάτω ισχύει σχετικά με την επένδυση σε πόρους και τεχνογνωσία για τη διαχείριση της ΑΥ στις μικρό-μεσαίες επιχειρήσεις;

- **μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού**
- δεν μειώνει τον αριθμό απουσιών λόγω ασθένειας
- **μειώνει το κόστος που σχετίζεται με ατυχήματα**
- **συμβάλλει στη διαχείριση του κόστους ασφάλισης**

## Περιορισμένοι Χώροι

1. Για να εισέλθω σε ένα περιορισμένο χώρο
  - Αρκεί να φοράω τα κατάλληλα ΜΑΠ
  - Αρκεί να αερίσω το χώρο
  - **Πρέπει να αερίσω το χώρο και να ελέγξω την ποιότητα της ατμόσφαιρας**
  
2. Σε ένα περιορισμένο χώρο εισερχόμαστε:
  - **Με αυτοφερόμενη αναπνευστική συσκευή**
  - Με μάσκα φίλτρου
  
3. Εάν κάποιος λιποθυμήσει σε περιορισμένο χώρο, τι πρέπει να κάνουμε;
  - Να κατέβουμε αμέσως να τον βοηθήσουμε
  - **Να ακολουθήσουμε τις διαδικασίες ασφαλείας**
  
4. Κάθε φορά που ένας εργαζόμενος βρίσκεται σε περιορισμένο χώρο, θα πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον ένας δεύτερος εργαζόμενος που:
  - Να είναι σε συνεχή επικοινωνία μαζί του (οπτική και μέσω ασυρμάτου/τηλεφώνου)
  - Να είναι εκπαιδευμένος σε πρώτες βοήθειες.
  - **Και το (1) και το (2)**
  
5. Για τους «περιορισμένους χώρους» τι από τα παρακάτω ισχύει;
  - **Η δυνατότητα εισόδου ή εξόδου είναι δύσκολη**
  - Είναι κατάλληλα σχεδιασμένη μόνιμη θέση εργασίας
  - **Μπορεί να υπάρχει έλλειψη οξυγόνου**
  - **Μπορεί να αναπτυχθεί επικίνδυνος περιβάλλον από την παρουσία χημικών ουσιών (τοξικών, εύφλεκτων κ.λπ.)**
  
6. Ποιο/α από τα παρακάτω θεωρούνται σημαντικοί κίνδυνοι κατά την εργασία σε περιορισμένους χώρους;
  - Ο κίνδυνος καταπλάκωσης από κατάρρευση υλικού σε σιλό
  - Να υπάρχει πολύ λίγο ή υπερβολικά πολύ οξυγόνο
  - Να προκληθεί πυρκαγιά ή έκρηξη
  - **Όλα τα παραπάνω**

7. Ο έλεγχος της ατμόσφαιρας σε εργασία σε περιορισμένο χώρο, πρέπει να γίνεται:
- Πριν την είσοδο του εργαζόμενου σε αυτόν
  - Κατά τη διάρκεια της εργασίας
  - Κατά τη διάρκεια της εργασίας και κατά τη λήξη της εργασίας
  - **Πριν την είσοδο του εργαζόμενου σε αυτόν και κατά τη διάρκεια της εργασίας**
8. Εργαζόμενος εγκαθιστούσε σε κλειστό χώρο, σε βάθος 3 μέτρων, σωλήνες PVC για ηλεκτρικά καλώδια. Ζαλίστηκε από το αέριο των υπονόμων και έπεσε στα λιμνάζοντα νερά που υπήρχαν στο δάπεδο του χώρου. Το ίδιο έπαθε και ο εργοδηγός που έσπευσε να τον βοηθήσει. Το συμβάν θα είχε αποφευχθεί εάν:
- Υπήρχαν μετρητές ανίχνευσης αερίου στο χώρο
  - Υπήρχε διάταξη εξαερισμού στο χώρο
  - **Οι εργαζόμενοι φορούσαν κατάλληλα ΜΑΠ αναπνοής**
  - Υπήρχε απαγόρευση πρόσβασης στο χώρο
9. Δύο εργαζόμενοι κατέβηκαν να ελέγξουν υπόνομο. Όταν αφαίρεσαν τα μπουλόνια από μία βάνα επιθεώρησης, η πίεση των λυμάτων εκτόξευσε τη βάνα και αυτά πλημμύρισαν το χώρο παγιδεύοντας τον έναν. Ο δεύτερος εργαζόμενος, ένας επόπτης και ένας αστυνομικός, προσπάθησαν να διασώσουν τον πρώτο. Πέθαναν και οι τέσσερις, ο πρώτος από πνιγμό και οι τρεις άλλοι από ασφυξία. Τι θα έπρεπε να είχε γίνει για να αποφευχθεί το ατύχημα;
- Να είχαν κατέβει νωρίτερα στον περιορισμένο χώρο.
  - Να είχε κατέβει και άλλο άτομο να βοηθήσει τους τρεις που είχαν λιποθυμήσει.
  - **Να είχαν ακολουθήσει τις διαδικασίες ασφαλείας.**
  - Να είχαν ειδοποιήσει την πυροσβεστική.
10. Εργαζόμενοι σε μονάδα επεξεργασίας λυμάτων, κατέβηκαν σε κλειστό χώρο για να ελέγξουν το ύψος των λυμάτων. Επειδή ο φωτισμός ήταν ανεπαρκής, μετέφεραν εντός του περιορισμένου χώρου λαμπτήρα 200 Watt. Ο λαμπτήρας ξεερράγη και προκλήθηκε έκρηξη μεθανίου στο χώρο, με αποτέλεσμα να σκοτωθούν και οι δύο. Ο λαμπτήρας έπρεπε να είναι:
- **Αντιεκρηκτικού τύπου**
  - **Αθραυστος**

- Αδιάβροχος
- Ισχύος το πολύ 100 Watt

11. Εργαζόμενος λιποθύμησε μέσα σε δεξαμενή με τολουόλιο, γιατί αν και είχε μαζί του κατάλληλη μάσκα προστασίας αναπνοής, δεν την φορούσε. Πυροσβέστες προσπάθησαν να ανοίξουν απ'έξω τη δεξαμενή με δισκοπρίονο. Προσδιορίστε τι από τα παρακάτω συνέβη:

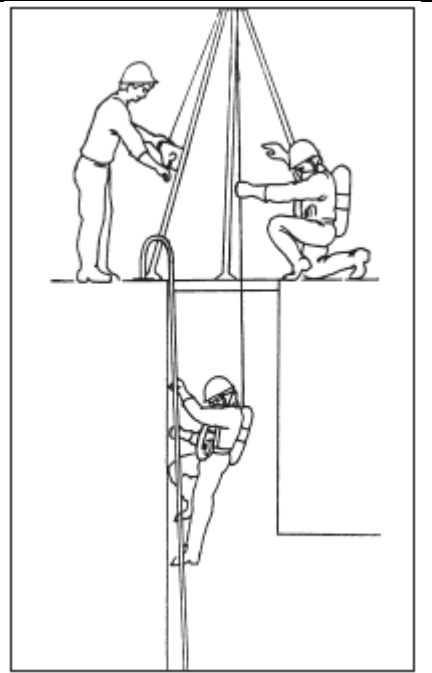
- Τραυματίστηκε από το πριόνι ο λιπόθυμος εργαζόμενος
- **Προκλήθηκε έκρηξη και σκοτώθηκε ο πυροσβέστης**
- Λιποθύμησε και ο πυροσβέστης
- Ολοκληρώθηκε επιτυχώς η διάσωση

12. Σε μία βάρδια, δύο εργάτες ανέλαβαν να διορθώσουν μία βλάβη στις σωληνώσεις ατμού ενός κτηρίου 1, από ατμό που προερχόταν από το κτήριο 2. Οι εργάτες πριν αρχίσουν την εργασία, πήγαν στο κτήριο 2 και έκλεισαν τις βάνες παροχής ατμού. Στην επόμενη βάρδια, ο νέος Υπεύθυνος Κτηρίου 2 (ΥΚ2) ρώτησε τον νέο ΥΚ1, εάν τελείωσαν οι εργασίες συντήρησης, λαμβάνοντας θετική απάντηση. Ο ΥΚ2 αποκατέστησε την παροχή ατμού, και προκλήθηκαν σοβαρά εγκαύματα από τον ατμό σε δύο εργάτες που συνέχιζαν να δουλεύουν στο κτήριο 1 για την αποκατάσταση της βλάβης. Ποιο από τα παρακάτω είναι το πιο αποτελεσματικό μέτρο;

- **Να είχε γίνει εξαρχής «κλειδώμα- τοποθέτηση πινακίδας» (lockout-tagout) στις βάνες.**
- Να είχε ελέγξει ο ΥΚ1 ότι ολοκληρώθηκαν οι εργασίες.
- Να είχε απαγορευτεί η συνέχιση εκτέλεσης εργασιών στην επόμενη βάρδια.
- Να είχαν παραμείνει στη θέση τους οι υπ. κτηρίων της πρώτης βάρδιας μέχρι να ολοκληρωθούν οι εργασίες.

13. Ένας εργαζόμενος με αυτοφερόμενη συσκευή αναπνοής εισέρχεται σε κλειστό χώρο. Πρέπει:

- Να λειτουργεί αυτόνομα ο εργαζόμενος, αφού έχει ελέγξει ότι ο εξοπλισμός του λειτουργεί σωστά.
- Ένας δεύτερος εργαζόμενος με παρόμοιο εξοπλισμό να είναι σε επιφυλακή.
- Ένας δεύτερος εργαζόμενος να ελέγχει τη λειτουργία του τριπόδα και το σχοινί ανέλκυσης.
- Ένας δεύτερος εργαζόμενος με παρόμοιο εξοπλισμό πρέπει να είναι σε επιφυλακή, και ένας τρίτος να ελέγχει τον τριπόδα και σχοινί ανέλκυσης.



14. Αυξημένος κίνδυνος πυρκαγιάς σε ένα χώρο υπάρχει όταν το ποσοστό οξυγόνου στην ατμόσφαιρα είναι:

- Πάνω από 16,5%
- Πάνω από 19,5%
- Πάνω από 20,9%
- **Πάνω από 23,5%**

15. Για την αντιμετώπιση της πιθανότητας έκρηξης ή πυρκαγιάς μπορεί να γίνει:

- Αδρανοποίηση της ατμόσφαιρας μόνο
- Εξαερισμός του χώρου ή καθαρισμός του με αέρα
- **Αδρανοποίηση, και κατόπιν εξαερισμός του χώρου ή καθαρισμός του με αέρα**
- Κανένα από τα παραπάνω

## Τεχνικά Έργα

1. Σε ένα εργοτάξιο ποιοι είναι οι δύο σημαντικότεροι κίνδυνοι που διατρέχει ένας εργαζόμενος;
  - **Εγκλωβισμός σε εργασίες εκοκαφών**
  - Ανάπτυξη δερματικής νόσου
  - **Πτώση από ύψος**
  - Απώλεια ακοής
  
2. Σύμφωνα με τη νομοθεσία, οι υποχρεώσεις λήψης και τήρησης των μέτρων για θέματα ΥΑΕ σε ιδιωτικά και δημόσια έργα:
  - Είναι ίδιες σε ιδιωτικά και δημόσια έργα
  - **Στα δημόσια έργα ισχύουν επιπλέον διατάξεις της νομοθεσίας και ειδικά διατάγματα**
  
3. Σύμφωνα με τη νομοθεσία πρέπει να τηρείται ένα Ημερολόγιο Μέτρων Ασφαλείας (ΗΜΑ). Τι πιστεύεται ότι καταγράφεται σε αυτό;
  - Οι κίνδυνοι στο χώρο εργασίας ανά ημέρα εργασίας
  - **Οι επιθεωρήσεις ανυψωτικών μηχανημάτων**
  - **Οι επιθεωρήσεις πρανών ορυγμάτων και των αντιστηριξιών τους**
  
4. Σύμφωνα με τη νομοθεσία προβλέπεται πριν ξεκινήσει ένα έργο να έχει κατατεθεί ένα Σχέδιο Ασφάλειας και Υγείας (ΣΑΥ). Τι πιστεύεται ότι περιλαμβάνει;
  - **Φάσεις εργασιών κατασκευής και τα αντίστοιχα μέτρα ασφαλείας που θα ληφθούν κατά στάδιο**
  - Λεπτομερές σχέδιο διαφυγής από το κτήριο
  - Λεπτομερές σχέδιο οδεύσεων ηλεκτρολογικών εγκαταστάσεων
  
5. Σύμφωνα με τη νομοθεσία προβλέπεται η υποχρέωση εκπόνησης Φακέλου Ασφάλειας και Υγείας (ΦΑΥ). Τι πιστεύετε ότι περιλαμβάνει μεταξύ άλλων;
  - Την προσπέλαση στο εργοτάξιο και την ασφαλή πρόσβαση στις θέσεις εργασίας
  - **Τα σχέδια και την τεχνική περιγραφή του έργου**
  - Τις συνθήκες αποκομιδής επικίνδυνων υλικών



6. Πριν την έναρξη εργασιών εκσκαφής:
  - **Απαγορεύεται η κάθοδος των εργαζομένων στην εκσκαφή πριν τη λήψη κατάλληλων μέτρων (αντιστηρίξεων), εφόσον αυτά απαιτούνται**
  - Επιτρέπεται η κάθοδος εργαζομένων σε κάθε περίπτωση
  
7. Κατά τις εργασίες κατεδάφισης με εργαλεία χειρός, σε δυσμενείς καιρικές συνθήκες:
  - Επιτρέπονται οι εργασίες σε όλα τα σημεία του κτηρίου, εάν οι εργαζόμενοι είναι προσεκτικοί
  - **Απαγορεύεται η εργασία προσωπικού σε υψηλά σημεία των τοίχων, εκτός αν έχουν ληφθεί ειδικά μέτρα ασφαλείας (π.χ. ικριώματα, ζώνες ασφαλείας κ.α.).**
  
8. Η οδηγία περί εργοταξίων 92/57/ΕΟΚ καθορίζει ελάχιστες προδιαγραφές ασφαλείας και υγείας για τα όλα τα προσωρινά ή κινητά εργοτάξια, ανεξαρτήτως μεγέθους και περιπλοκότητας. Ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες δεν καλύπτεται;
  - Χωματοουργικές εργασίες
  - **Γεώτρησης και εξόρυξης στον εξορυκτικό κλάδο**
  - Μετατροπές
  - Ανακαινίσεις
  
9. Τι από τα παρακάτω ισχύει για το Ν. 1396/1983 «Υποχρεώσεις λήψης και τήρησης των μέτρων ασφαλείας στις οικοδομές και λοιπά ιδιωτικά τεχνικά έργα»;
  - **Αφορά στην προστασία των εργαζομένων**
  - **Αφορά στην προστασία τρίτων**
  - Αναφέρεται στη στατική επάρκεια της κατασκευής
  - Εφαρμόζεται στα ιδιωτικά και δημόσια έργα.
  
10. Την εκτέλεση τμήματος ενός τεχνικού έργου μπορεί να την αναλάβει/ουν:
  - Εργολάβος
  - Υπεργολάβος
  - Υπεργολάβος ενός υπεργολάβου
  - **Όλοι οι παραπάνω**


11. Ο Εργολάβος ολοκλήρου του έργου (Γεν. Εργολάβος) υποχρεούται να κάνει:
- Χρήση των υπηρεσιών Τεχνικού ασφαλείας και Γιατρού εργασίας,
  - Έγγραφη ανάθεση καθηκόντων σε Συντονιστή για θέματα ΥΑ.
  - **Και το (1) και το (2)**
  - Κανένα από τα παραπάνω
12. Ποιο από τα παρακάτω βιβλία δεν υποχρεούται να τηρεί ο Τεχνικός ασφαλείας;
- Υποδείξεων και συμβουλών
  - Ατυχημάτων
  - **Παραπόνων των εργαζομένων**
  - Μετρήσεων βλαπτικών παραγόντων
13. Η διατύπωση «Οι εργαζόμενοι έχουν υποχρέωση εφαρμογής των οδηγιών των Εργοδοτών, Επιβλεπόντων Μηχανικών, Εργοταξιαρχών, Τεχνικών Ασφαλείας, Γιατρών εργασίας, Συντονιστών και άλλων υπευθύνων της κατασκευής» είναι:
- **Καθόλα ορθή.**
  - Ορθή εκτός από την αναφορά στους «Επιβλέποντες μηχανικούς»
  - Ορθή εκτός από την αναφορά στους «Συντονιστές»
  - Ορθή εκτός από την αναφορά στους «άλλους υπευθύνους της κατασκευής»
14. Στο Ημερολόγιο Μέτρων Ασφαλείας (ΗΜΑ), τι από τα παρακάτω δεν περιλαμβάνεται;
- Η βεβαίωση πληρότητας και ευστάθειας ικριωμάτων
  - **Η ανάλυση πορείας κατασκευής σε φάσεις**
  - Οι επιθεωρήσεις των πρανών και των αντιστηρίξεων τους
  - Οι επιθεωρήσεις συρματόσχοινων και οι επανέλεγχοι τους
15. Το Σχέδιο Ασφάλειας και Υγείας (ΣΑΥ), τι από τα παρακάτω δεν περιλαμβάνει;
- Την ανάλυση πορείας κατασκευής σε φάσεις,
  - Την ανάλυση μεθόδων εργασίας κατά φάσεις
  - **Το εγχειρίδιο λειτουργίας και συντήρησης του έργου**
  - Την κυκλοφορία πεζών και οχημάτων εντός του εργοταξίου

16. Ο Φάκελος Ασφάλειας και Υγείας (ΦΑΥ) τι από τα παρακάτω δεν περιλαμβάνει;
- Το μητρώο του έργου
  - Οδηγίες και χρήσιμα στοιχεία σε θέματα ΥΑΕ
  - Εγχειρίδιο λειτουργίας και συντήρησης του έργου
  - **Εναλλακτικές μεθόδους εργασίας για κινδύνους που δεν μπορούν να αποφευχθούν**
17. Ο Φάκελος Ασφάλειας και Υγείας (ΦΑΥ) τηρείται:
- Πριν την έναρξη του έργου
  - Κατά τη διάρκεια του έργου
  - Μετά τη λήξη του έργου
  - **Καθόλη τη διάρκεια ζωής του έργου**
18. Αναφορικά με τις «εκοκαφές φρεάτων», τι από τα παρακάτω είναι λάθος;
- Οι πλευρές των φρεάτων πρέπει να επιθεωρούνται πριν από κάθε βάρδια
  - **Επιτρέπεται η άνοδος και κάθοδος εργαζομένων κατά τη λειτουργία ανυψωτικών μηχανημάτων μέσα στο φρέαρ.**
  - Απαγορεύεται στα φρέατα η χρήση ανοιχτής φλόγας και υγραερίου και λαμβάνεται μέριμνα για τον κατάλληλο εξαερισμό.
  - Η περιεκτικότητα οξυγόνου στον αέρα δεν πρέπει να είναι <19,5%.
19. Κατά τη «διακίνηση υλικών», ποιο από τα παρακάτω μέτρα ασφάλειας είναι λάθος;
- Κατά την εναπόθεση, με εγκατεστημένο σύστημα διαβροχής, πρέπει να γίνεται η διαβροχή των σωρών των κοκκωδών υλικών.
  - Πρέπει να λαμβάνεται ειδική μέριμνα όταν οι μετεωρολογικές συνθήκες ευνοούν την διασπορά-μεταφορά της σκόνης σε μεγάλη απόσταση.
  - **Οι σάκοι τσιμέντου, ή γύψου κ.λπ. είναι σκόπιμο να αποθηκεύονται σε υπαίθριους χώρους.**
  - Όλα τα οχήματα που μεταφέρουν λεπτόκοκκα υλικά, θα είναι υποχρεωτικά σκεπασμένα με ειδικό κάλυμμα και δεν θα είναι υπερπληρωμένα.


## Εργασία σε ύψος

1. Σε ό,τι αφορά τις μονές και διπλές σκάλες, ισχύει ότι:
  - Οι μονές σκάλες είναι πιο ασφαλείς
  - **Οι διπλές σκάλες είναι πιο ασφαλείς**
  - Είναι εξίσου ασφαλείς
2. Όταν δουλεύουμε σε ικριώματα:
  - **Φοράμε ζώνη όταν προσεγγίζουμε σημεία που δεν καλύπτονται από τα τυπικά μέτρα ασφαλείας.**
  - Είναι επικίνδυνο να φοράμε ζώνη
3. Τα κινητά ικριώματα:
  - **Πρέπει να φέρουν προστατευτικό κιγκλίδωμα, για προστασία από πτώση.**
  - Δεν χρειάζεται να φέρουν προστατευτικό κιγκλίδωμα
4. Η χρήση κράνους κατά τις εργασίες σε ύψος μας προστατεύει:
  - Από πτώσεις αντικειμένων
  - Μόνο σε περίπτωση πτώσης του εργαζομένου
  - **Και το (1) και το (2).**
5. Όταν η Κινητή Ανυψωτική Εργοεξέδρα (ΚΑΕΕ) χρησιμοποιείται σε σταθερή θέση:
  - **Πρέπει να στερεώνεται με πέλματα έδρασης**
  - Δεν χρειάζεται να στερεώνεται με πέλματα έδρασης
6. Για την αντιμετώπιση των κινδύνων, κατά τις εργασίες σε ύψος πρέπει να δίνεται προτεραιότητα σε:
  - Παροχή μέσων ατομικής προστασίας (ΜΑΠ).
  - Χρήση συλλογικών μέτρων προστασίας,
  - Παρεμπόδιση της πρόσβασης στις πηγές κινδύνου
  - **Επιλογή μιας λιγότερο επικίνδυνης λύσης.**
7. Τα μόνιμα εγκατεστημένα μέσα πρόσβασης για τον καθαρισμό γυάλινων οροφών από το εσωτερικό κτηρίων:
  - Παρέχουν τη μεγαλύτερη τεχνική ασφάλεια


- Είναι κατασκευασμένα ώστε να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις του καθαρισμού
- Δεν παρουσιάζουν μειονεκτήματα από πλευράς ασφάλειας εργασίας, εφόσον έχουν σχεδιαστεί και χρησιμοποιούνται σωστά.
- **Όλα τα παραπάνω**


<p>8. Για τον καθαρισμό αιθρίων με τζαμαρία από το εσωτερικό, η χρήση κρεμαστού καθίσματος (τεχνική τοποθέτησης με τη βοήθεια σχοινιών)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι προτιμότερη από τη χρήση σταθερού κριώματος</li> <li>• Είναι προτιμότερη από τη χρήση κινητού κριώματος</li> <li>• Είναι προτιμότερη από τη χρήση κινητής ανυψωτικής εξέδρας</li> <li>• <b>Χρησιμοποιείται μόνο εφόσον είναι αδύνατον να εκτελεστούν οι εργασίες με άλλο τρόπο</b></li> </ul>	
--	---

9. Οι καιρικές συνθήκες επηρεάζουν την εκτέλεση εργασιών σε ύψος σε εξωτερικό χώρο, γι' αυτό πρέπει:
- Ο εξοπλισμός να επιλέγεται και να εγκαθίσταται ανάλογα με τους κινδύνους που μπορεί να προκληθούν
  - Καθημερινά να ελέγχεται το μετεωρολογικό δελτίο
  - Να αναστέλλονται οι εργασίες σε ύψος όταν αναμένεται σημαντική επιδείνωση
  - **Όλα τα παραπάνω**

<p>10. Η εναπόθεση επάνω στο κριώμα ή στην εξέδρα φόρτωσης όλου του υλικού που χρειάζεται για την εκτέλεση μιας εργασίας είναι μια πρακτική που:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρέπει να υιοθετείται γιατί μειώνει τις μετακινήσεις.</li> </ul>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρέπει να υιοθετείται γιατί συμβάλει στην εξοικονόμηση χρόνου.</li> <li>• <b>Πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγεται.</b></li> <li>• Κανένα από τα παραπάνω.</li> </ul>	
---	--

<p>11. Οι σκάλες μπορούν να χρησιμοποιούνται ως θέσεις εργασίας σε ύψος:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Όταν ο βαθμός κινδύνου είναι χαμηλός,</li> <li>• Όταν η διάρκεια χρήσης είναι μικρή</li> <li>• Όταν τα χαρακτηριστικά του χώρου εργασίας το απαιτούν</li> <li>• <b>Όταν η χρήση ασφαλέστερου εξοπλισμού δεν δικαιολογείτε για οποιονδήποτε από τους παραπάνω λόγους</b></li> </ul>	
--	--

<p>12. Για την προστασία πτώσεως από ύψος ισχύει για τη ζώνη συγκράτησης μέσης και την ολόσωμη ζώνη ότι:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι εξίσου ασφαλείς.</li> <li>• Η ζώνη συγκράτησης μέσης είναι πιο ασφαλής από την ολόσωμη ζώνη.</li> </ul>	
---	--

- Η ολόσωμη ζώνη ενέχει μικρότερο κίνδυνο τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης.
- Κανένα από τα παραπάνω.



Πηγή: ΕΛΙΝΥΑΕ, Θεματική ενότητα «Εργασία σε ύψος»

## Βιολογικοί Παράγοντες

1. Ποιος από τους παρακάτω παράγοντες θεωρείτε ότι συγκαταλέγεται στους βιολογικούς κινδύνους;
  - Έκθεση σε ιονίζουσα ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία
  - Έκθεση σε ατμούς θειικού οξέως
  - Έκθεση σε μύκητες
  - Έκθεση σε σκόνη ξύλου
2. Ποια από τις παρακάτω κατηγορίες εργαζομένων θεωρείτε ότι εκτίθεται συστηματικά σε βιολογικούς κινδύνους;
  - **Εργαζόμενοι σε συλλογή απορριμμάτων**
  - Εργαζόμενοι σε συνεργείο αυτοκινήτων
  - Ελαιοχρωματιστές
3. Η μάσκα, στην περίπτωση πανδημίας όπως αυτή του κορωνοϊού προστατεύει για να μην:
  - Μολύνουμε τους άλλους
  - Μας μολύνουν οι άλλοι
  - **Και τα δύο**
4. Μέσω ποιας οδού μπορεί να μολυνθεί ένας εργαζόμενος από βιολογικούς παράγοντες;
  - Κατά την κατάποση
  - Κατά την εισπνοή και δερματική επαφή
  - **Όλα τα παραπάνω**
5. Οι μικροοργανισμοί ή μικρόβια μπορεί να είναι:
  - Μη παθογόνα
  - Παθογόνα
  - Δυνητικά παθογόνα
  - **Όλα τα παραπάνω**
6. Οι βιολογικοί παράγοντες μπορεί να προκαλέσουν:
  - Αλλεργίες και Μολύνσεις
  - Αλλεργίες και δηλητηριάσεις



- **Αλλεργίες, Μολύνσεις, δηλητηριάσεις και καρκίνο ή εμβρυϊκές βλάβες**
  - Κανένα από τα παραπάνω
7. Συνήθως οι μικροοργανισμοί μεταδίδονται:
- Μόνο με την τροφή και το νερό
  - Μόνο με άμεση επαφή με μολυσμένα άτομα ή ζώα
  - Με τρόπους διαφορετικούς από τα αναφερόμενα (1) και (2)
  - **Με τα (1) και (2) και με άλλους τρόπους**
8. Μέτρα για την διαχείριση των κινδύνων που προκύπτουν από τους βιολογικούς παράγοντες αποτελούν:
- Η Πρόληψη
  - Τα Φάρμακα
  - Η Ανοσοποίηση
  - **Όλα τα παραπάνω**
9. Για την επαγγελματική έκθεση, οι βιολογικοί παράγοντες κατατάσσονται -ανάλογα του κινδύνου μόλυνσης- σε:
- Πέντε ομάδες κινδύνου
  - **Τέσσερις ομάδες κινδύνου**
  - Τρεις ομάδες κινδύνου
  - Δύο ομάδες κινδύνου
10. Πιο αποτελεσματικό τρόπο διαχείρισης των κινδύνων από βιολογικούς παράγοντες, αποτελεί:
- **Η εξάλειψη ή αντικατάσταση του βλαπτικού παράγοντα**
  - Η υγιεινή των εργαζομένων
  - Η ατομική προστασία
  - Η σήμανση
11. Οι κορωνοϊοί ανήκουν στην κατηγορία των βιολογικών παραγόντων και είναι μία ομάδα ιών που:
- Μεταδίδονται μόνο από ζώα σε άλλα ζώα
  - Μεταδίδονται μόνο μεταξύ των ανθρώπων
  - **Μεταδίδονται από τα ζώα στον άνθρωπο**
  - Είναι διαφορετικός από τους παραπάνω ο τρόπος μετάδοσης τους

12. Για την αποφυγή της εξάπλωσης του ιού, ο εργοδότης οφείλει:

- Να πραγματοποιήσει αλλαγές της χωροταξικής θέσης των εργαζομένων.
- Να οργανώσει τη σταδιακή προσέλευση/αποχώρηση των εργαζομένων ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός.
- Να ρυθμίσει την πρόσβαση σε κοινόχρηστους χώρους, με στόχο τη μικρότερη συγκέντρωση ατόμων.
- **Όλα τα παραπάνω.**

## Ψυχοκοινωνικοί Παράγοντες

1. Ένα εργασιακό περιβάλλον υψηλών απαιτήσεων και προκλήσεων:
  - Είναι εξίσου στρεσογόνο για όλους τους εργαζόμενους
  - **Δεν είναι εξίσου στρεσογόνο, καθώς ο τρόπος που το βιώνει κάθε εργαζόμενος εξαρτάται από ατομικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του.**
2. Παρενόχληση στο εργασιακό περιβάλλον νοείται ότι συμβαίνει προς κάποιον εργαζόμενο όταν γίνεται:
  - Μόνο από κάποιον που βρίσκεται σε υψηλότερο επίπεδο της επαγγελματικής ιεραρχίας.
  - **Από κάποιον που βρίσκεται σε οποιοδήποτε επίπεδο της επαγγελματικής ιεραρχίας.**
3. Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι μπορεί να έχουν επιπτώσεις:
  - **Στην ψυχική και σωματική υγεία**
  - Μόνο στην ψυχική υγεία
4. Οι περιπτώσεις σεξουαλικής παρενόχλησης σε μεγάλο βαθμό δεν καταγγέλλονται επειδή τα θύματα:
  - Φοβούνται και ντρέπονται να μιλήσουν γι' αυτό
  - Φοβούνται μήπως απολυθούν
  - Είναι δύσκολο να συγκεντρωθούν αποδεικτικά στοιχεία
  - **Όλα τα παραπάνω**
5. Ποιες από τις παρακάτω συνθήκες εργασίας ενδέχεται να οδηγήσουν σε ψυχοκοινωνικούς κινδύνους:
  - Υπερβολικός φόρτος εργασίας ·
  - Αντικρουόμενες απαιτήσεις και ασάφειες όσον αφορά τον ρόλο του εργαζόμενου ·
  - Κανένα από τα (1) και (2)
  - **Και το (1) και το (2)**
6. Όταν σε ένα απαιτητικό περιβάλλον εργασίας παρέχονται κίνητρα και κατάρτιση στους εργαζόμενους, προκειμένου να αποδώσουν το μέγιστο των ικανοτήτων τους τότε το περιβάλλον εργασίας:

- Θεωρείται ψυχοκοινωνικά πολύ επικίνδυνο
  - Θεωρείται ψυχοκοινωνικά αρκετά επικίνδυνο
  - **Θεωρείται υποστηρικτικό**
  - Δεν ισχύει κανένα από τα παραπάνω
7. Όταν οι απαιτήσεις της εργασίας τους είναι υπερβολικές και υπερβαίνουν την ικανότητά των εργαζομένων να τις αντιμετωπίσουν, τότε αυτοί μπορεί να εκδηλώσουν:
- Προβλήματα ψυχικής υγείας
  - Καρδιαγγειακές παθήσεις
  - Μυοσκελετικά προβλήματα
  - **Όλα τα παραπάνω**
8. Σε επίπεδο οργανισμού ή επιχείρησης, οι αρνητικές συνέπειες των ψυχοκοινωνικών κινδύνων μπορεί να περιλαμβάνουν:
- Κακή συνολική επιχειρηματική απόδοση και αυξημένα ποσοστά ατυχημάτων και τραυματισμών.
  - Αυξημένο ποσοστό απουσίας από την εργασία και τυπική παρουσία στην εργασία .
  - Τυπική παρουσία στην εργασία και αυξημένα ποσοστά ατυχημάτων και τραυματισμών .
  - **Όλα τα παραπάνω.**
9. Η καταληκτική φάση της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) είναι:
- Φάση του εργασιακού στρες
  - Φάση της εξάντλησης
  - **Φάση της αμυντικής κατάληξης**
  - Άλλο
10. Ποια από τα παρακάτω χαρακτηρίζουν την επαγγελματική εξουθένωση (burnout):
- Ανυπαρξία ενεργειακών ψυχοσωματικών αποθεμάτων
  - Άρνηση για εργασία
  - **Γρήγορη κατανάλωση των ενεργειακών ψυχοσωματικών αποθεμάτων**
  - **Μείωση των επαγγελματικών επιδόσεων των εργαζομένων**

11. Η επαγγελματική εξουθένωση (Burnout) έχει επιπτώσεις:
- Μόνο στην εργασιακή συμπεριφορά
  - Μόνο στην ψυχική υγεία του εργαζόμενου
  - Στην ψυχική υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις
  - **Στην ψυχική υγεία, τις διαπροσωπικές σχέσεις και την εργασιακή συμπεριφορά**
12. Τι από τα παρακάτω συνιστά ηθική παρενόχληση:
- Να ενημερώνεται ο εργαζόμενος για την μη ικανοποιητική του απόδοση.
  - **Να του ανατίθενται άχαρα ή υποτιμητικά καθήκοντα.**
  - Να δεχτεί παρατήρηση για ανάρμοστη συμπεριφορά.
  - Να μπαίνουν κριτήρια απόδοσης.
13. Η νομοθεσία από ποιόν προς ποιόν αναγνωρίζει ότι μπορεί να γίνεται η ηθική και σεξουαλική παρενόχληση:
- Μόνο από τον εργοδότη
  - Μόνο από τον προϊστάμενο.
  - Μόνο από συνάδελφο.
  - **Από όλους τους παραπάνω.**
14. Στην Ελλάδα, για τη σεξουαλική παρενόχληση ή εκφοβισμό στον χώρο εργασίας έχει θεσπιστεί σχετικός νόμος από:
- Το 1989
  - Το 2002
  - Το 2008
  - **Το 2021**