

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδα
Εισαγωγή .....	10
<b>Κεφάλαιο 1: ΑΣΦΑΛΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗ ΣΤΟ ΠΛΟΙΟ</b>	
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
<b>Κεφάλαιο 2: ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΙΝΗΣΗ ΕΠΙ ΤΟΥ ΠΛΟΙΟΥ</b>	
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

	Page
<b>Κεφάλαιο 3: ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΥΛΙΚΩΝ</b>	
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 οينوπνεύματος .....	56
7. Πεπιεσμένος αέρας .....	56
8. Κύλινδροι πεπιεσμένου αέρα .....	57
9. Χημικές ουσίες .....	59
 <b>Κεφάλαιο 4: ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ (ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ) ΑΝΥΨΩΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΒΑΡΩΝ ΣΤΟ ΠΛΟΙΟ</b>	
1. Γενικά .....	61
2. Προφυλάξεις κατά τη (χειρωνακτική) ανύψωση και μεταφορά βαρών στο πλοίο .....	62
 <b>Κεφάλαιο 5: ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ</b>	
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
 <b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	 95