

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

No: 109

YÜKLERİ DOĞRU KALDIRMA ve TAŞIMA KURALLARI

Yaralanmadan ve fitik olmadan (kas iskelet sistemi hastalıklarına yakalanmadan) nasıl yükleri doğru bir şekilde kaldırmamız gerektiğini biliyoruz. Fakat gelin yük kavrarken, kaldırırken ve taşırken nelere dikkat etmeliyiz bir inceleyelim.

- Yükü kontrol edin ve güvenli bir şekilde nasıl kaldırmanız gerektiğine karar verin.
- Yükün tek başınıza kaldırılamayacak kadar ağır olup olmadığından emin olun.
- Yükün üzerinde size zarar verebilecek ya da kesiğe neden olabilecek çıkıntıları, çapakları, tırnakları, keskin yüzeyleri vb olup olmadığını iyice kontrol edin.
- Yükün tam karşısına geçin – vücudun baika bir yöne dönük halde belinizi döndürerek yükü almaya çalışmayın.
- Yükün ağırlık merkezini belirleyin ve buna göre yükü kaldırmaya başlayın.
- Ayaklarınızı dengeli ve rahat bir konuma getirin.
- Dizlerinizi çömelme pozisyonunda bükün.
- Sırtınızı dik tutun ancak kasmayın – dimdik ve rahatsız bir şekilde olmasın.
- Yükü güçlü olan bacak kaslarınız ile kaldırın, zayıf olan sırt kaslarınızla değil.
- Yükü mümkün olduğunda vücudunuza yakın tutun.
- Yükü yukarı rahat bir şekilde kaldırın, sürüklemeyin; sürüklediğinizde yük ağırlaşacaktır.
- Eğer yük tek başınıza kaldırabileceğinizden ağır görünüyorsa yardım istemekten çekinmeyin.
- Yükü taşıdığınız yolun boş ve engelsiz olup olmadığını kontrol edin.
- Yükü taşırken daima önünüze bakın, çevrenizden size doğru yaklaşan bir şey ya da biri olup olmadığını kontrol edin.
- Yükü indirmek için ise aynı temel kuralları tersten uygulayın.
- Yükü indirdiğinizde, bir tutma noktası oluşmuştur. Parmaklarınıza, ellerinize ve ayaklarınıza bakın. Yük kaldırma ve taşıma kurallarını hatırlar ve uygularsanız kas iskelet sistemi hastalıklarına yakalanma olasılığınızı önlemiş olursunuz.