

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

No: 175

YÜKLERİN GÜVENLİ KALDIRILMASI

Çalışanlarımıza uygun kaldırma yöntemlerini öğrettiğimiz için, gıda endüstrisinde çalışırken sürekli kaldırmak, eğilmek ve kambur bir şekilde durmak gerekse de, sırt incinmeleri nispi olarak hem işte, hem de iş dışında daha azdır.

Hem işte hem de iş dışında bel ağrısı bizi etkilemeye başladığından beri, bu konunun ne kadar önemli olduğunu anladık ve bel ağrısının bazı önemli sebepleri olduğunu öğrendik. Bel ağrıların:

- %70'i omurgadaki disklerin yaşlanması veya dejenerasyonu
- %20'si iltihaplanma (Eklem iltihabı, idrar yolları iltihabı vb.)
- %10'u ise sırt yaralanmaları ve çeşitli sebeplerden

kaynaklanmaktadır.

Eğer sırt ağrısı çekiyorsanız bu ağrının neden kaynaklandığını belirlemek önemlidir. Problem işinizle alakalı yada alakasız olabilir. Doktor tarafından yapılan teşhis ve tanımlama sizin durumunuzu anlamana yardımcı olacaktır.

Birşeyi kaldırmadan önce sadece bir sırtımız olduğunu ve onu korumak zorunda olduğumuzu mutlaka hatırlamalıyız.

....'de biz müşterilerimize için pek çok malı taşımak ve hareket ettirmek için el arabaları, transpaletler, forkliftler ve konveyörler makineleri kullanıyoruz. Nihayetinde tüm bu malların personel tarafından elleçlenmesi veya taşınması gerekiyor.

Eğer aşağıdaki faktörleri tespit edersek kaldırılacak cismin güvenli bir şekilde kaldırılıp taşınmasını sağlayabiliriz:

1. Yükü değerlendirin ve ölçüp biçin (ağırlık, ebat ve şekil) . Fiziksel gücünüzün yükü kaldırıp kaldırmaya yetip yetmeyeceğini değerlendirin. Herhangi bir şüpheniz varsa yardım isteyin.
2. Kaldırmak için malzemeye yaklaşın ve ayaklarınızdan birini malzemenin bir yanına diğerini arkasına olacak şekilde 20-25 cm uzağa yerleştirin.
3. Rahat edene kadar dizlerinizi kırın ve yükü iyice kavrayın. Ardından iki bacağınızı ve sırt kaslarınızı kullanın... Yükü dimdik- düzgünce ve dengeli bir şekilde kaldırın. Bacaklarınızla itin ve yükü bedeninize yakın tutun.
4. Taşıma pozisyonunda malzemeyi kaldırın, kaldırmayı tamamlayana kadar dönmeyin ve belinizi kıvrımayın.
5. Yolunuzun üzerinde herhangi bir engel olmadığına emin olduktan sonra ayaklarınızın doğrultusunda vücudunuzu döndürün.
6. Yükü indirmek de en az kaldırmak kadar önemlidir. Bacak ve sırt kaslarınızı kullanmak,dizleri kırmak yükün ağırlığını azaltır. Yük güvenli bir şekilde yerleştirildiğinde kavrayışını gevşetin.

Baş üzerindeki yüklere erişmek için aşırı uzanmak ve gerilmek düşmenize yada kaslarınızın zorlanmasına sebep olabilir. Palet, sandalye, sandık veya malzeme yığınlarının üstüne çıkmak yerine merdiven kullanın. Yük kaldırırken uygunsuz pozisyonlardan veya dönme hareketlerinden kaçının.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

No: 175

Eğer yükü ağırlık, şekil yada başka nedenlerden dolayı güvenli bir şekilde kaldırıp taşıyamıyorsanız yardım alınız.