

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 182

GENEL GÜVENLİK-HAREKETLE İLGİLİ RAHATSIZLIKLAR

Günlük işlerimiz ve işlerimizin vücudumuza etkileri konusunda düşünmek için zaman harcamamız, rahatsızlıklarımızın önlenmesi açısından iyi bir yoldur. Aşağıdaki senaryolar; yetersiz planlamanın işyerindeki ve işyeri dışındaki faaliyetleri etkileyerek nasıl ağrılara ve sakatlıklara yol açtığını gösterecektir.

Sabahları işe gitmeden önce, kahvaltıda masasındaki her şeyi silip süpürmek için acele ediyorsunuz. Bu sırada bebeğinizi mama sandalyesinden kaldırmak için, masanın üzerine sakar bir şekilde uzaniyorsunuz. Yarı oturur- yarı ayakta bir pozisyonda iken bebeğinizi kaldırmaya başlıyorsunuz, fakat sonra belinizdeki keskin sancıya tepki vererek duruyorsunuz. Bebeği kaldırmak için bacak kaslarınız yerine, bel kaslarınızı kullandığınız için, bel ağrısı çekiyorsunuz.

Depoda iken, döşeme üzerindeki bazı kutuları fark ediyorsunuz. Bu kutular yaya trafiğinin olduğu yolda olduklarından, onları kaldırmak için harekete geçiyorsunuz. Kutuların ağır olduğunu biliyorsunuz fakat kimseyi rahatsız etmek istemediğiniz için yardım almak istemiyorsunuz. Belinizi bükerek kutulardan birini kaldırırken, yük çok ağır olduğu için belinizde ani bir sancı hissettiğinizden durmak zorunda kalıyorsunuz. Sonuç olarak, bel kaslarınızı incitip günlerce işten uzak kalıyorsunuz.

Bir sonraki senaryoda, sizin üretim hattında konveyör bandın üzerinden geçen kutuları paketleyen bir işçi olduğunuzu farz edin. Gün boyunca kollarınızla aynı kaldırma ve dönme hareketlerini yapıp duruyorsunuz. Kollarınızın dirsekle bilek arası kısmında ağrı hissetmeye başlıyorsunuz ve bu ağrı zaman zaman o kadar fazla oluyor ki, geceleri uyuyamıyorsunuz. Çünkü işinizin tekrarlayıcı hareket yapısı, kolunuzun tendonlarını, kaslarını ve sinirlerini stres altında bırakıyor.

Yukarıdaki senaryolarda belirtilen hareketle ilgili rahatsızlıklardan kaçınmak için ne yapmalı? Yapacağınız görevle ilgili düşünün ve TEBA (Tartış – Eylem – Bilgi – Alet) İKİ prensibinin kontrol listesini uygulayın.

- Süpervizörünüzle işi nasıl güvenli yapacağınızı TARTIŞın.
- EYLEMinizin güvenliğinizi nasıl etkileyeceğini düşünün.
- İşinizle ilgili doğru kurallar ve prosedürler hakkında BİLGİ sahibi olun.
- Uygun EKİPMANı kullanın ve onu iyi durumda muhafaza edin.

Yukarıdaki senaryoları akılda tutarak, kendinize ve çalışma arkadaşlarınıza aşağıdaki soruları sorun:

1. Bizler yük kaldırırken daima vücudumuzun şeklini ve uygun kaldırma tekniklerini dikkate alıyor muyuz?
2. Bizler neden zaman zaman vücudumuzu ve güvenliğimizi ihmal ederiz?
 - Yoğun iş tempomuz nedeniyle
 - “Bana bir şey olmaz” diye düşündüğümüz için
 - Bilgi eksikliğimizden
 - Stres altında olduğumuz için

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

No: 182

3. Güvenli kaldırma prosedürü nedir?

- Kaldıracağınız cisme yakın olduğunuzdan ve üzerine eğilmediğinizden emin olun.
- Kaldırmak için belinizi düz tutun ve bacak kaslarınızı kullanın.
- Haddinden fazla dönmeyin ve uzanmayın.

4. Tekrarlayan hareketle ilgili rahatsızlıkların önlenmesini nasıl sağlayabiliriz?

- Molalar vererek esneme hareketleri yapın ve gevşeyin.
- Pozisyonunuzu değiştirin, işinizi çalışma arkadaşlarınızla sıra ile yer değiştirerek yapın.

Zamanın para ve terminlerin en önemli şey olduğu stresli bir toplumda yaşıyoruz. Bu nedenle kendinizi yaptığımız işe kaptırarak vücudunuzu korumayı unutmanız çok kolaydır. Ancak çalışamayacağınız, spor yapamayacağınız veya ailenizle ve arkadaşlarınızla vakit geçiremeyeceğiniz bir sakatlanmanın sonuçları hakkında düşünün. Bir sakatlanmanın fiziksel ve duygusal olarak sizi ne kadar kötü hale getirebileceğini ve işe geri döndüğünüzde kayıp zamanınızı ve paranızı telafi etmek için yapmanız gereken tüm ekstra işleri düşünün. Sizce vücudunuz; görevinizi doğru ve güvenli şekilde yapmak için fazladan birkaç dakika ayırmanıza değer mi?