

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARARI

## (TOOLBOX SAFETY TALKS)

No: 59

---

### İKİ KERE KALDIR

Çoğunuz güvenli kaldırma genel kurallarını duymuşsunuzdur. Hatırlayın "Yük üzerinde sağlam bir tutma yeri bul, kendine yaklaştır, dizlerini kır, yükü kaldırmak için bacaklarını kullan, omurganı normal pozisyonunda tut (beliniz yay şeklinde)." Bu prensipler, her yük kaldırmada uygulanmalıdır--eğer mümkünse! Çalışma yerlerinizde karşılaştığımız, muazzam sayıdaki "riskli" yük kaldırma durumları göz önüne alındığında, her seferinde bu kuralları uygulayamayabilirsiniz. Bu yüzden daima "İKİ KERE KALDIR!" prensibini hatırlamalısınız. Neyi?!

Kaldırma eylemi, uygulama ile daha iyi öğrenilen hareketlerdendir. Bildiğiniz gibi, ne kadar çok uygulama yaparsanız, bir yetenek o kadar iyi gelişir. Fakat bir yeteneği daha çok geliştirmek, fiziksel olduğu kadar zihinsel eğitim de gerektirir. Bowling, golf, kayak veya atıcılığı düşünün. Hareketleri uygulamadan önce, onlar hakkında dikkatlice düşünürsünüz. Bu durum, o hareketleri doğru yapmanın tek yoludur- en azından alışkanlık haline gelene kadar böyledir.

Çoğunuz, fiziksel olarak bir malzemeyi kaldırmanın en uygun yolunu bilirsiniz fakat kaçınız o malzemeyi İKİ KERE kaldırmanız gerektiğinin farkındasınız?

1. İlk kaldırma zihinseldir. Harekete geçmeden önce düşünün:

- Malzemeyi nasıl kaldıracağım? Kendi başıma yapabilir miyim yoksa yardım mı almam gerekir?
- Malzeme ne kadar ağır? Mekanik yardım kullanmam gerekir mi?
- Kaldırdıktan sonra malzemeyi nereye götüreceğim? Zor bir yol ya da mesafe mi?
- Yolumun üzerinde hangi tehlikeler ya da engeller olabilir?
- Malzemeyi kaldırmadan önce bu tehlikeleri en aza indir.

2. İkinci kaldırma, fiziksel olarak malzemeyi kaldırmaktır. İşte burada planınızı uygularsınız.

- Harekete geçerken düzgün vücut tekniği ve mekaniklerini kullanın.
- En önemlisi: Yükü mümkün olduğu kadar vücudunuza yakın tutun..

Bir dahaki sefere birisi, yükü İKİ KERE kaldırmanızı söylerse şunu hatırlayın: Bir yükü iki kere kaldırmak, daha az sırt ve bel riskleri anlamına gelir.