

Elle Taşıma

Talimatı



- İşyerinde elle kaldırma ve taşıma en son çare olarak kabul edilmelidir. Taşıma işlemi yerine mümkün olduğunca çekme, itme, kaydırma işlemleri uygulanmalıdır. Kaldırılacak cisimlerin ağırlığı azaltılmalıdır. Ağırlığı azaltılmıyorsa işçinin uyguladığı kuvveti azaltacak biçimde mekanik yardım sağlanmalıdır.
- Elle taşıma sırasında taşınacak şeyler, görme alanını kapatmayacak biçimde yerleştirilmelidir.
- Optimum kaldırma yüksekliği yerden 40 cm.dir. Bütün kaldırılacak cisimler uygun yükseklikteki bir platformdan kaldırılmalıdır. Kaldırılacak cisimler, diz hizasına veya üzerine yükseltilerek yerden kaldırma mesafesi azaltılmalıdır. Ağır cisimler kaldırılarak değil çekilerek ya da sürüklenerek taşınmalıdır. 75 cm'den daha geniş cisimler elle kaldırılmaya çalışılmamalıdır.
- Kaldırma ve taşıma ile ilgili kassal iş yükünün ağırlığı, yükün ağırlık merkezinin vücuttan uzaklığı ile ilişkilidir. Yük ne kadar uzakta tutulursa yapılacak kassal iş, o kadar artacağı için yükü vücuduna yakın taşı. Uygun kaldırma, itme ve çekme hareketi için ayaklar birbirinden ayrı ve dengenin sağlanabilmesi için mutlaka bir ayağın önde olması zorunludur.
- Diz bükülü durumda olmalı, belden bükülmekten kaçınılmalıdır. Ayrıca belin kıvrılmak zorunda kalması tehlikeyi daha da artırır. Ayakta iken belini sağa ve sola doğru rotasyon yaptırıp eğilerek yerden bir şey alma. Ayakta dururken daha fazla güç harcanması gerektiğinde öne doğru zorlanmadan çok, geriye doğru zorlanma tercih edilmelidir.
- Mümkün ise yükü vücuduna simetrik olarak dağıttıktan sonra taşı uygun kaldırma, itme ve çekme hareketi için ayaklar birbirinden ayrı ve dengenin sağlanabilmesi için ayakların basma yüzeyi genişletilmelidir, sürtünme özelliği yüksek, kaymayan bir ayakkabı giyilmelidir. Ayrıca bir ayağın önde olması zorunludur.
- Kaldırılacak ağırlığı dizlerinin arasına al ve dizlerini açarak kalk. Yükü indirirken de tersini yap. Her iki durumda parmaklarının ezilmemesine dikkat et.
- Eğer yük tek kişi ile kaldırılamayacak kadar büyükse, öncelikle boyuna uygun bir arkadaşı ara, yükü kaldırmadan önce arkadaşın ile aranızda işaret ve ikazın kimin tarafından verileceğini belirle.
- Kaldırılacak yük, geometrik olmayan, olağandışı şekilde ise, önce yükü alt iç köşesinden ve üst dış köşesinden kavra, kaldırırken yön değiştirme.
- Yüksek yerden yük indirmek için, yükün ağırlığına ve kaygan olup olmadığına, taşınacak yükün üzerinde boşta malzeme olup olmadığına dikkat et.
- Uzun süre vibrasyon etkisinde kaldıktan sonra (uzun süre kamyon, traktör vb. sürdükten sonra) ağırlık taşınmamalıdır.
- Taşıma işlemleri sırasında oluşan ani kas, eklem ve bel ağrılarının da ayrıntılı bir hekim değerlendirmesi yaptır.

