

ELLE KALDIRMA İŞLERİNDE İŞBAŞI EĞİTİMİ

Bilgi: 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 azaltılamıyorsa işçinin uyguladığı kuvveti azaltacak biçimde mekanik yardım sağlanmalıdır.

- Elle taşıma sırasında taşınacak şeylerin görme alanını kapatmayacak biçimde yerleştirmesi gerektiğini,
- Optimum kaldırma yüksekliğinin yerden 40 santimetre olduğunu, bütün kaldırılacak cisimlerin uygun yükseklikteki bir platformdan kaldırılması gerektiğini, kaldırılacak cisimlerin diz hizası veya üzerine yükseltilerek yerden kaldırma mesafesini azaltması gerektiğini,
- Ağır cisimlerin kaldırılarak değil çekilerek ya da sürüklenerek taşınmasını ve 75 cm'den daha geniş cisimleri elle kaldırmaya çalışmaması gerektiğini,
- Yükü kendine ne kadar uzakta tutarsa yapılacak kassal işin o kadar artacağını, bu yüzden yükü vücuduna yakın taşıması gerektiğini,
- Uygun kaldırma, itme ve çekme hareketi için ayakların birbirinden ayrı ve dengenin sağlanabilmesi için mutlaka bir ayağın önde olmasının zorunlu olduğunu,
- Dizlerin bükülü pozisyonda olmasını, belden bükmekten kaçınması gerektiğini,
- Ayakta iken belini sağa ve sola doğru rotasyon yaptırıp eğilerek yerden bir şey almamasını,
- Ayakta dururken daha fazla güç harcaması gerektiğinde; öne doğru zorlanmadan çok geriye doğru zorlanmayı tercih etmesini,

- Yükü vücuduna simetrik olarak dağıttıktan sonra taşımasını,
- Uygun kaldırma, itme ve çekme hareketi için ayaklar birbirinden ayrı ve dengenin sağlanabilmesi için ayakların basma yüzeyini geniş tutmasını, sürtünme özelliği yüksek, kaymayan bir ayakkabı giymesi gerektiğini,
- Kaldırılacak ağırlığı dizlerinin arasına almasını ve dizlerini açarak kalkması gerektiğini,
- Yükü indirirken de tersini yapmasını ve her iki durum da parmaklarının ezilmemesine dikkat etmesini,
- Eğer yük tek başına kaldırılamayacak kadar büyük ise öncelikle bir arkadaşından yardım istemesini, yükü kaldırmadan önce arkadaşı ile arasında işaret ve ikazın kimin tarafından verileceğinin belirlemesi gerektiğini,
- Kaldırılacak yük, geometrik olmayan olağan dışı şekilde ise önce yükü, alt iç köşesinden ve üst dış köşesinden kavramasını ve kaldırırken yön değiştirmemesi gerektiğini,
- Yüksek yerden yük indirmek için yükün ağırlığına ve kaygan olup olmadığına, taşınacak yükün üzerinde boşta malzeme olup olmadığına dikkat etmesi gerektiğini,
- Uzun süre vibrasyon etkisinde kaldıktan sonra (uzun süre kamyon, traktör vb. sürdükten sonra) ağırlık taşınmaması gerektiğini,
- Taşıma işlemleri sırasında oluşan ani kas, eklem ve bel ağrılarında ayrıntılı bir hekim değerlendirmesi yaptırması gerektiğini

Taşıma işini yapacak personele anlatınız.

