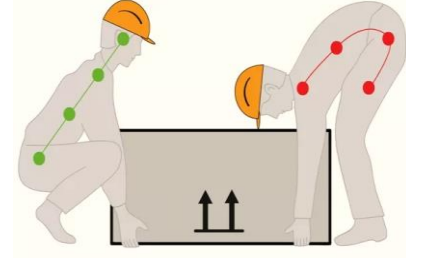


BİLGİ KARTI 3

GÜVENLİ İNŞAAT

SIRT YARALANMALARI

YÜK KALDIRMA ADIMLARI



Yanlış uygulamalar

Yüklerin uygun olmayan şekillerde kaldırılması, sırt yaralanmalarının en önde gelen sebepleri arasındadır.

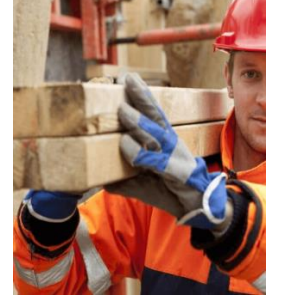
Aşağıda bazı yanlış uygulamalara yer verilmektedir:

- ➔ Uzanmış (kollarını uzatmış, gerilmiş) haldeyken yükü kaldırmak,
- ➔ Yükü kaldırmak için çömelmek yerine belden eğilmek/bükülmek,
- ➔ Yükü kaldırırken vücudu bir başka yöne döndürmek,
- ➔ Çok ağır nesnelere kaldırmaya teşebbüs etmek,
- ➔ Zorlandığı ve sarsıntılı (düzensiz) hareketler gösterdiği haldeyken yükü kaldırmak,
- ➔ Yükü kaygan ya da güvenli olmayan zemin üzerinde kaldırmak veya taşımak,
- ➔ Yükü biçimsiz veya uygunsuz tutma yerlerinden tutarak kaldırmak,
- ➔ Yukarıda belirtilen yanlış uygulamalar ile yük kaldırmayı tekrar etmek.

Sırt yaralanmalarına karşı:

- ✓ Doğru yük kaldırma adımları uygulanmalıdır.
- ✓ El arabası, vinç, transpalet gibi iş ekipmanlarının kullanımından imtina edilmemelidir.

- ✓ Eğer yük ağırsa veya kavraması zor ise diğer çalışanlardan yardım istenmelidir.
- ✓ Mümkünse, oturmayı ve ayakta durmayı gerektiren işler arasında dönüşüm yapılmalıdır.
- ✓ Çalışma sırasında biçimsiz pozisyonlarda bulunmaktan uzak durulmalıdır.
- ✓ Çalışma alanının el aletleri gibi ekipman veya malzemelere erişmek için aşırı uzanmaya yada eğilmeye imkan tanımayacak şekilde düzenlenmesi sağlanmalıdır.



Doğru yük kaldırma adımları

- 1 Yükün taşınabilecek ağırlıkta olduğundan emin olun ve vücudunuza mümkün olduğunca yakın olmasını sağlayacak şekilde kaldırmayı planlayın.
- 2 Diz hizanızın altında konumlanmış ağır yükleri kaldırmaktan kaçınin. Kaldırmayı denemeyin.
- 3 Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- 4 Karın kaslarınızı kasarak omurganın desteklenmesini sağlayın.
- 5 Dizlerinizi bükün ve sırtınızı düz tutun.
- 6 Yükü sağlam ve sıkı şekilde kavrayın.
- 7 Yükü bacaklarınızla (bacak kaslarınızla) kaldırın.
- 8 Yükü kucaklayın. Biçimsiz duruşlardan sakının.
- 9 Yükü kalçanız ile omuz hizanız arasında taşıyın. Yükü başka bir yöne bırakacaksanız, sadece belden değil tüm vücut birlikte dönün.
- 10 Yükü kontrollü şekilde indirin. Dizlerinizi bükün ve sırtınızı düz tutun.