

BİLGİ KARTI 1

GÜVENLİ İNŞAAT

SIRT YARALANMALARI

TEMEL HUSUSLAR



Sırt ağrısına dikkat edin.

Sırt yaralanmaları özellikle inşaat sektöründe çalışanların sıklıkla karşılaştığı bir durumdur.

- ➔ İnşaat sahasında çok fazla yapı malzemesinin bulunması ve elle taşıma faaliyetlerinin son derece yaygın olması gibi nedenlerle sektör çalışanları tarafından sırt ağrısı ile ilgili şikâyetler sıkça dile getirilmektedir.
- ➔ Sırt yaralanmaları, bilhassa orta yaş ve üstü yaş grubu çalışanlar için sakatlık ve maluliyet oluşumunun temel sebeplerindedir.
- ➔ Uzun iyileşme süreleri ve kronikleşen sırt problemleri, ilerleyen dönemde inşaat sektöründe çalışabilmenin mümkün olmayacağına dair önemli ipuçları veriyor olabilir.

Çoğu sırt yaralanması:

- ➔ Kaldırma
- ➔ Belden eğilme
- ➔ Taşıma
- ➔ İtme ve çekme

gibi hareketlerden veya sırtta alınan darbelerden kaynaklanmaktadır.

Ne kadar yük kaldırıyorsunuz?

İnşaat çalışanları; tuğlalar, çimento torbaları, donatılar gibi sayısız malzeme ile iç içe çalışmakta ve her ne kadar farkında olmasalar da gün içerisinde tonlarca ağırlığı kaldırmaktadırlar.

Örneğin, inşaat alanına gelen ve içerisinde binlerce tuğla bulunan kamyondaki bu malzemelerin boşaltılıp taşınması işlemleri üzerinden yapılacak basit bir hesaplama dahi kaldırılan yükün büyüklüğünü gözler önüne serecektir.

Sırt yaralanmalarını önlemek için:

- 1 işi ekipmanların yapmasını sağlayın.**



Eğer kaldırılacak yük ve malzemeler ağır ise bu malzemeleri kendiniz kaldırmaya çalışmayın.

Belinizi ve sağlığınızı riske atmak yerine el arabası, forklift, gırgır vinç gibi çeşitli iş ekipmanlarını kullanın.

Ağır malzemelerin kaldırılması için gerektiğinde iş arkadaşlarınızdan yardım isteyin.

- 2 Çalışma rutininizi değiştirin.**



Uzanmış, bükülmüş vb. biçimde, uygun olmayan pozisyonlarda sabit ya da tekrar eden hareketler şeklinde gerçekleştirilen çalışmaların olumsuz etkilerinden korunmak için vücudu düzenli aralıklarla yeniden konumlandırın.

Yapacağınız işi, en azından bel hizasında olacak şekilde gerçekleştirin. Malzemeleri kolayca erişim sağlayacağınız şekilde yakınınızda bulundurun. Yorgunken daha kolay yaralanabileceğinizi bilin.

- 3 Hareket etmeden önce düşünün.**



Eğik bir şekilde veya başka bir yöne dönük bir haldeyken malzeme kaldırmak ciddi yaralanmaya neden olabilir.

Vücudunuzu kaldırılacak ya da indirilecek malzemeye doğru tamamıyla döndürün.

Yükleri dikkatli ve yavaş bir şekilde kaldırıp indirin.