

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Dr.Hilal KINLI
21 Ağustos 2011

No: 78

ÜÇ NOKTA KURALI

Kamyondan Düşmek Zorunda Değilsiniz!

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/The%20Three%20Point%20Rule.htm>

Kamyon veya traktör gibi ağır bir aracın kabinine binerken veya inerken, hava ve elektrik hatlarını bağlarken, treylerin montaj veya demontajını yaparken düşmek, ciddi şekilde yaralanmanın garantili yoludur. Bir sigorta şirketinin çalışmasına göre; araçlardan düşmelerin sebep olduğu yaralanmaların diğer türlerdeki yaralanmalardan hemen hemen %25 daha kötü olduğunu göstermiştir.

Bir ayak bileği burkulması dahi, debriyajı kullanmanızı engeller. Küçük yaralanmalar gelir kaybı ve işin aksaması nedeniyle size pahalıya mal olabilir.

Bir araçtan düşmenin en büyük ve tek sebebi sürücü hatası olup ÜÇ-NOKTA kuralının takip edilmemesidir.

DÜŞMELERDEN KAÇINMAK İÇİN NE YAPABİLİRSİNİZ?

Aracınızın ne türde erişim sistemine sahip olduğu hiç önemli değildir, kayma veya düşme riskini önemli ölçüde azaltmak için ÜÇ-NOKTA sistemini kullanın. ÜÇ-NOKTA sistemi; her zaman kol ve bacaklarınızdan üçünün (iki el ve bir ayak veya iki ayak ve bir el) araçla temas halinde olması demektir.

ÜÇ-NOKTA sistemi; bir kişiye maksimum denge ve destek sağlar, böylelikle kayma veya düşme olasılığını azaltır. ÜÇ-NOKTA sistemini uygulayın, kazanan siz olun.

YAPILACAKLAR:

Ayağınızı iyi şekilde destekleyen bir ayakkabı giyin—Asla terlik, çıplak ayak veya yüksek ökçeli ayakkabı olmasın.

- Yüzünüz kabine dönük şekilde binin ve inin.
- Kötü hava koşullarında yavaş davranın ve ekstra dikkat sarf edin.
- Ellerinizi tırabzanı veya tutamaçları sımsıkı tutun.
- Araçtan inmeden önce zeminde engel olup olmadığını kontrol edin.

YAPILMAYACAKLAR:

- Araçtan serbest elinizde bir şey tutarak inmeyin. Onu araç kabinine koyun, araçtan indikten sonra uzanarak alın.
- Uzun bir koşudan sonra araca tırmanmak için acele etmeyin. Kaslarınızı zorlamamak için yavaşça inin.
- Asla araçtan atlamayın. Dengenizi kaybedip veya düzgün olmayan bir zemine rastlayıp düşebilirsiniz.
- Tekerlekleri veya jantları basamak olarak kullanmayın.
- Kapı gövdesi veya kenarını tutamaç olarak kullanmayın.
- Yaralanma istatistiklerinin bir parçası olmayın.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Dr.Hilal KINLI
21 Ağustos 2011

No: 78

Düşmeyi engelleyebilecek tek kişi sizsiniz! Profesyonel bir sürücü veya operatör; araca binerken veya inerken tüm yapılacakları ve yapılmayacakları bilir ve her gün ÜÇ NOKTA KURALINI uygular.

THE THREE-POINT RULE

You Don't Have To Fall Off A Truck!

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/The%20Three%20Point%20Rule.htm>

Falling while getting into or out of heavy equipment, a truck or tractor cab, hooking up air and electrical lines, or mounting or dismounting trailers is a sure way to get seriously hurt. An insurance industry study showed that falls from vehicles produced injuries that were almost 25% worse than other types of injuries.

Even an ankle sprain can play havoc with your ability to use the clutch. Minor injuries can cost you big in terms of lost income and downtime.

The biggest single cause of falls from a vehicle is driver error and failure to follow the THREE-POINT rule.

WHAT CAN YOU DO TO AVOID FALLS?

No matter what type of access system your vehicle has available, use the THREE-POINT system to significantly reduce the chance of a slip or fall. The THREE-POINT system means *three* of your *four* limbs are in contact with the vehicle at all times-two hands and one foot, or two feet and one hand.

The THREE-POINT system allows a person to have maximum stability and support, thereby reducing the likelihood of slipping and falling. Be a winner; use the THREE-POINT system.

DO'S

- Wear shoes with good support -- not sandals, bare feet or high heels.
- Exit and enter facing the cab.
- Slow down and use extra caution in bad weather.
- Get a firm grip on rails or handles with your hands.
- Look for obstacles on the ground below before exiting.

DON'Ts

- Don't climb down with something in your free hand. Put it on the vehicle floor and reach up for it when you get down on the ground.
- Don't rush to climb out after a long run. Descend slowly, to avoid straining a muscle.
- Don't *ever* jump out. You may land off balance or on an uneven surface, and fall.
- Don't use tires or wheel hubs as a step surface.
- Don't use the door frame or door edge as a handhold.
- Don't become an injury statistic.

The only person who can prevent a fall is you! The professional driver or operator knows all the do's and don'ts of getting in and out of vehicles and practices the Three Point Rule every day.