

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

Tercüme:H.Erdem ERGÜVEN
25 Ağustos 2011

No: 109

YÜKLERİ DOĞRU KALDIRMA ve TAŞIMA KURALLARI

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Contributed/General%20Industry/Table%20Saw%20Safety.htm>

Yaralanmadan ve fitik olmadan (kas iskelet sistemi hastalıklarına yakalanmadan) nasıl yükleri doğru bir şekilde kaldırmamız gerektiğini biliyoruz. Fakat gelin yük kavrarken, kaldırırken ve taşırken nelere dikkat etmeliyiz bir inceleyelim.

- Yükü kontrol edin ve güvenli bir şekilde nasıl kaldırmanız gerektiğine karar verin.
- Yükün tek başınıza kaldırılamayacak kadar ağır olup olmadığından emin olun.
- Yükün üzerinde size zarar verebilecek ya da keşiğe neden olabilecek çıkıntıları, çapakları, tırnakları, keskin yüzeyleri vb olup olmadığını iyice kontrol edin.
- Yükün tam karşısına geçin – vücudun baika bir yöne dönük halde belinizi döndürerek yükü almaya çalışmayın.
- Yükün ağırlık merkezini belirleyin ve buna göre yükü kaldırmaya başlayın.
- Ayaklarınızı dengeli ve rahat bir konuma getirin.
- Dizlerinizi çömelme pozisyonunda bükün.
- Sırtınızı dik tutun ancak kasmayın – dimdik ve rahatsız bir şekilde olmasın.
- Yükü güçlü olan bacak kaslarınız ile kaldırın, zayıf olan sırt kaslarınızla değil.
- Yükü mümkün olduğunda vücudunuza yakın tutun.
- Yükü yukarı rahat bir şekilde kaldırın, sürüklemeyin; sürüklediğinizde yük ağırlaşacaktır.
- Eğer yük tek başınıza kaldırabileceğinizden ağır görünüyorsa yardım istemekten çekinmeyin.
- Yükü taşıdığınız yolun boş ve engelsiz olup olmadığını kontrol edin.
- Yükü taşırken daima önünüze bakın, çevrenizden size doğru yaklaşan bir şey ya da biri olup olmadığını kontrol edin.
- Yükü indirmek için ise aynı temel kuralları tersten uygulayın.
- Yükü indirdiğinizde, bir tutma noktası oluşmuştur. Parmaklarınıza, ellerinize ve ayaklarınıza bakın. Yük kaldırma ve taşıma kurallarını hatırlar ve uygularsanız kas iskelet sistemi hastalıklarına yakalanma olasılığınızı önlemiş olursunuz.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

Tercüme:H.Erdem ERGÜVEN
25 Ağustos 2011

No: 109

PROPER LIFTING

Source:

<http://www.toolboxtopics.com/Contributed/General%20Industry/Table%20Saw%20Safety.htm>

We know how to lift properly to prevent back injuries and hernias. But let's review what we should watch out for when lifting, handling and carrying loads.

- Size up the load and decide how to grasp it securely.
- Make sure the load is not too heavy for you to lift alone.
- Carefully examine the load for sharp edges, nails, metals strips or bands, splinters or anything that could pierce or cut you.
- Face the load squarely — don't attempt to raise the load if your body is twisted.
- Determine the center of gravity of the load and grasp it accordingly.
- Place your feet in a stable and comfortable position.
- Bend at the knees in a squatting position.
- Keep your back straight, but in a comfortable position — not fully vertical.
- Lift with your strong leg muscles, not your weaker back muscles.
- Position the load as close to your body as possible.
- Ease the load up; don't jerk it because inertia makes it heavier.
- If the load seems to be too heavy to lift alone, don't hesitate to get help.
- Determine the path you will take to move the load and make sure it is free of all obstructions.
- While carrying the load, always look where you are going, watching for anyone or anything that is approaching you, even from the sides.
- To lower the load, use the same basic lifting steps in reverse.
- When the load is lowered, a pinch point is created. Watch your fingers, hands, and feet. Remembering and using proper lifting procedures will help prevent back injuries and hernias.