

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

No: 175

Tercüme: Sibel ARAS
26 Eylül 2011

YÜKLERİN GÜVENLİ KALDIRILMASI

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Contributed/How%20to%20Lift%20Safely.htm>

Çalışanlarımıza uygun kaldırma yöntemlerini öğrettiğimiz için, gıda endüstrisinde çalışırken sürekli kaldırmak, eğilmek ve kambur bir şekilde durmak gerekse de, sırt incinmeleri nispi olarak hem işte, hem de iş dışında daha azdır.

Hem işte hem de iş dışında bel ağrısı bizi etkilemeye başladığından beri, bu konunun ne kadar önemli olduğunu anladık ve bel ağrısının bazı önemli sebepleri olduğunu öğrendik. Bel ağrılarının:

- %70'i omurgadaki disklerin yaşlanması veya dejenerasyonu
- %20'si iltihaplanma (Eklem iltihabı, idrar yolları iltihabı vb.)
- %10'u ise sırt yaralanmaları ve çeşitli sebeplerden

kaynaklanmaktadır.

Eğer sırt ağrısı çekiyorsanız bu ağrının neden kaynaklandığını belirlemek önemlidir. Problem işinizle alakalı yada alakasız olabilir. Doktor tarafından yapılan teşhis ve tanımlama sizin durumunuzu anlamana yardımcı olacaktır.

Birşeyi kaldırmadan önce sadece bir sırtımız olduğunu ve onu korumak zorunda olduğumuzu mutlaka hatırlamalıyız.

.....'de biz müşterilerimize için pek çok malı taşımak ve hareket ettirmek için el arabaları, transpaletler, forkliftler ve konveyörler makineleri kullanıyoruz. Nihayetinde tüm bu malların personel tarafından elleçlenmesi veya taşınması gerekiyor.

Eğer aşağıdaki faktörleri tespit edersek kaldırılacak cismin güvenli bir şekilde kaldırılıp taşınmasını sağlayabiliriz:

1. Yükü değerlendirin ve ölçüp biçin (ağırlık, ebat ve şekil) . Fiziksel gücünüzün yükü kaldırıp kaldırmaya yetip yetmeyeceğini değerlendirin. Herhangi bir şüpheniz varsa yardım isteyin.
2. Kaldırmak için malzemeye yaklaşın ve ayaklarınızdan birini malzemenin bir yanına diğerini arkasına olacak şekilde 20-25 cm uzağa yerleştirin.
3. Rahat edene kadar dizlerinizi kırın ve yükü iyice kavrayın. Ardından iki bacağınızı ve sırt kaslarınızı kullanın... Yükü dimdik- düzgünce ve dengeli bir şekilde kaldırın. Bacaklarınızla itin ve yükü bedeninize yakın tutun.
4. Taşıma pozisyonunda malzemeyi kaldırın, kaldırmayı tamamlayana kadar dönmeyin ve belinizi kıvrımayın.
5. Yolunuzun üzerinde herhangi bir engel olmadığına emin olduktan sonra ayaklarınızın doğrultusunda vücudunuzu döndürün.
6. Yükü indirmek de en az kaldırmak kadar önemlidir. Bacak ve sırt kaslarınızı kullanmak,dizleri kırmak yükün ağırlığını azaltır. Yük güvenli bir şekilde yerleştirildiğinde kavrayışını gevşetin.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

No: 175

Tercüme: Sibel ARAS
26 Eylül 2011

Baş üzerindeki yüklere erişmek için aşırı uzanmak ve gerilmek düşmenize yada kaslarınızın zorlanmasına sebep olabilir. Palet, sandalye, sandık veya malzeme yığınlarının üstüne çıkmak yerine merdiven kullanın. Yük kaldırırken uygunsuz pozisyonlardan veya dönme hareketlerinden kaçının.

Eğer yükü ağırlık, şekil yada başka nedenlerden dolayı güvenli bir şekilde kaldırıp taşıyamıyorsanız yardım alınız.

HOW TO LIFT SAFELY

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Contributed/How%20to%20Lift%20Safely.htm>

While work in the food industry has always required repetitive lifting, bending and stooping, back injuries have been comparatively few, both on and off the job because our employees have learned the proper way to lift.

Since back pain could affect us, both on and off the job, it is important that we understand and have some knowledge of the various causes of backaches. These causes are:

70% result from degeneration or aging of the spinal disc.

20% are due to inflammation (arthritis, urinary infection, etc.)

10% are due to actual back injuries and miscellaneous causes.

If you should suffer back pain, it is important to determine what the cause of the pain is. The problem may or may not be job related. A diagnosis and evaluation by a doctor can help you understand your particular condition.

We must remember, before we lift - We only have one back and we must take care of it.

At _____ we use many machines, such as hand trucks, pallet jacks, forklifts and conveyors to help with the vast amount of merchandise that must be moved and displayed for our customers. Ultimately, all this merchandise must be handled and lifted by employees.

The factors that determine if objects can be lifted and carried safely are:

1. Approach the load and **size it up** (weight, size and shape). Consider your physical ability to handle the load. Get help if there is any doubt.
2. Place your feet close to the object to be lifted and 8-10 inches apart - one along side, one behind the object.
3. Bend your knees to the degree that it is comfortable and get a good handhold. Then, using both leg and back muscles....Lift the load straight up - smoothly and evenly. Pushing with your legs, keep the load close to your body.
4. Lift the object into carrying position, making no turning or twisting movements until the lift is completed.
5. Turn your body with changes of foot position, after looking over your path of travel to make sure it is clear.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

No: 175

Tercüme: Sibel ARAS
26 Eylül 2011

6. Setting the load down is just as important as picking it up. Using leg and back muscles, comfortably lower load by bending your knees. When load is securely positioned, release your grip.

Over-reaching and stretching to reach overhead objects may result in strains or falls. Use a ladder instead of pallets, chairs, boxes carts or flat tops.

Avoid awkward positions or twisting movements while lifting.

Get help if the weight, shape or size factor indicates that the object cannot be lifted or carried safely. L.C.