

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 254

Tercüme: Julide TUNASELİ
31 Ekim 2011

GENEL İŞ GÜVENLİĞİ – KAR KÜREMEK

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Snow%20Removal.htm>

İşe gitmek üzere sokak kapısını açtığımda içeriye bir miktar kar girdi ve ayaklarımın üzerine düştü. Bu size tanıdık geldi mi? Soğuk iklimlerde yaşayan bizler için kar küremek bir gerçek. Bununla nasıl başa çıktığımız ciddi bir yaralanma ve külfet arasında değişebilir.

Kar püskürtücüsü olanlar için bu iş daha kolay, ancak bu da tehlikesiz değil. Düşünmeniz gereken ilk şey, kapı önünde karın altında nelerin kalmış olabileceği. Taşlar, oyuncaklar veya camları kırabilecek ya da göz çıkarabilecek diğer nesnelere. Kar püskürtürken boşaltım şutunu her zaman etraftaki nesnelere ve insanlardan uzakta tutun. Püskürtme esnasında etrafta çocuk bulunmasına izin vermeyin. Genelde, pervaneler arasına ip veya plastik torba kaçır ve pervaneyi durdurur. Çalışır vaziyette iken hiç bir ekipmanı temizlemeye çalışmayın. Acele etmeden, makineyi durdurun ve sonra üzerinde çalışın, temizleyin.

Karda oyun oynamak ne kadar eğlenceli ve babaya kürekle yardım etmek ne kadar keyifliydi değil mi? Birçoğumuz için bu hala yaptığımız bir iş ancak sırtımızda da bir yük!

Artık ergonomik kar kürekleri satılıyor. Bunlar gayet iyi sonuçlar sağlıyor. Temel prensip küreğin sapını dengelemek ve böylece küreği kullanmak için fazla öne eğilmek zorunda kalmıyorsunuz. Mevcut kürek sapına, aşağıda kalan elinizi desteklemek üzere bir tutamak takmak da aynı sonucu sağlar. Burada temel fikir, sırtınızı mümkün olduğunca dik tutmanız.

Toprağı kürekerken sırt yaralanmalarını önlemek için kullanılan fikirler kar için de geçerli, ancak kar daha hafif olduğu için bunları her zaman kullanmıyoruz. Her zaman ileri yöne doğru küreyin, ayaklarınızı mümkün olduğunca yakın tutun, bedeninizin üst tarafını döndürmeden kaldırıp, kürektekileri atın. Birçok kişi kürekteki malzemeyi yanlara atarken bedeninin üstünü döndürdüğü için belini incitir.

Diğer bir önemli konu da esneme hareketleri. Birçoğumuz sabah işe gitmek üzere iken kar küreme işini yapıyoruz. Kasların ısınması için birkaç esneme hareketi sırtınızı incitmenizi önleyecektir. Diğer göz önüne alınacak konu da yorgunluktur. Sık sık mola verin ve dinlenin. Bu, zorlanmadan dolayı ortaya çıkan gerginliği azaltacak ve ciddi bir yaralanmayı önleyecektir. Ayrıca, bel destek kemeri de kullanabilirsiniz.

Soğuk iklimlerde çalışmanın, net şekilde görülmeyen ek tehlikeleri vardır. Susuzluk ciddi bir tehlikedir. Soğuk kuru havayı içe çekmek her nefes aldığımızda vücudunuzdaki nemi alır götürür. Eğer susuz kalırsanız, soğuk ısırması ve hipotermiye daha açık olursunuz. Bol bol su için. Terlemeyi önleyin. Nemli kıyafetler vücudunuzun ısı kaybı oranını artıracaktır ve bu defa da soğuk algınlıklarına daha açık olmanıza sebep olacaktır. Terlemeye başlarsanız, mola verin.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 254

Tercüme: Julide TUNASELİ
31 Ekim 2011

GENERAL SAFETY - SNOW REMOVAL

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Snow%20Removal.htm>

As I opened the front door to go to work, a pile of snow fell back inside and covered my feet. Sound familiar? For many of us who live in a cold climate, snow removal is reality. How we deal with it may be the difference between a serious injury and an inconvenience.

For those who have a snow blower, the job is easier but not without hazard. The first thing to think about is what was left on the driveway before you start the machine. Rocks, toys and other odds and ends are now frozen projectiles capable of breaking windows or easily putting out an eye. Always aim the discharge chute away from property and people. Never allow small children in or around the area to be blown. Occasionally the impellers will pick up something like twine or a plastic bag and jam. Never try to clear a machine while it is running. Take the time to turn it off before you work on it.

Remember when playing in the snow was fun and helping dad shovel the driveway was a blast? For many of us, that is how we still get the job done, and it can be a pain in the back!!

Many suppliers now offer an ergonomic snow shovel. They are a good idea and they work. The principle is to offset the handle, so you do not have to bend over to use it. Attaching a handle to the shovel where your lower hand grips the shovel will accomplish the same purpose. The idea is to remain as erect as possible.

The same theories used to prevent back injury while shoveling dirt apply to snow, but because snow is light we do not always use them. Scoop in a forward motion, move your feet as close as possible, lift and toss without twisting. Many people toss snow to one side or another and this twisting motion takes its toll on the back.

Another thing to consider is stretching. Many of us start the day having to shovel to get to work. Taking the time to stretch those muscles a little bit will help prevent a sore back. The next thing to consider is fatigue. Take a break every so often and relax. This will allow your body time to recuperate from exertion and may prevent a serious injury. Last but not least, you may want to consider a back support.

Working in a cold climate has additional hazards that may not be so obvious. Dehydration is a serious consideration. Breathing cold dry air robs moisture from your body every time you take a breath. If you become dehydrated, you are more susceptible to frost bite and hypothermia. Drink plenty of water. Avoid working up a sweat. Damp or moist clothing will increase your body's heat loss rate and again make you more susceptible to cold weather injury. If you are starting to sweat, take a break.