



AKADEMİ

İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ



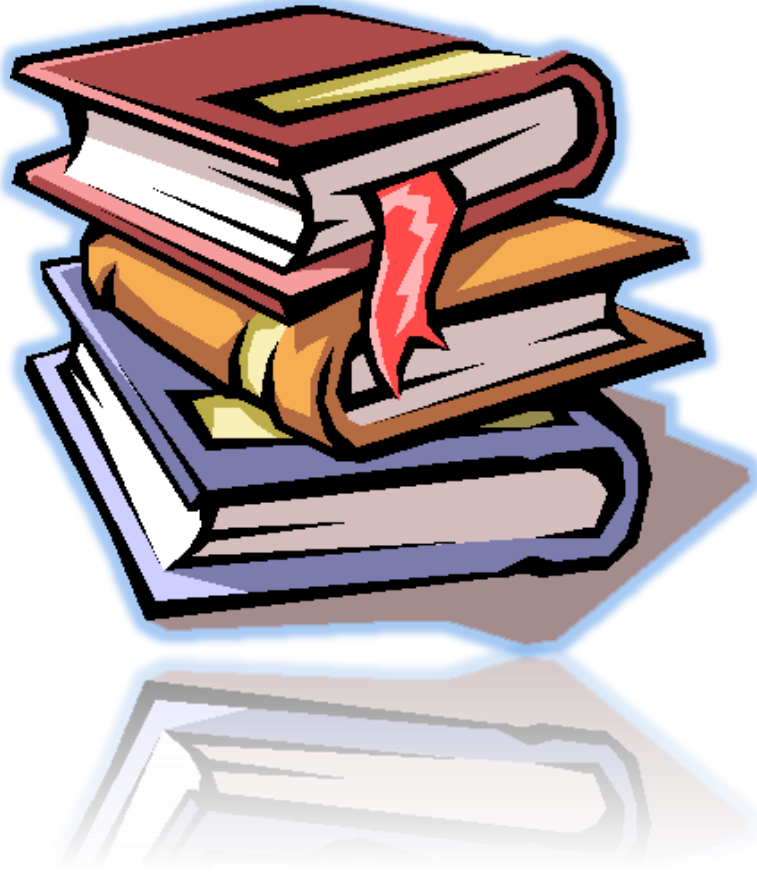
KONU ADI : 35- Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği
HAZIRLAYAN:YORUM AKADEMİ



Sıra No / Konu	35 / Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği
Konunun genel amacı	Katılımcıların, elle kaldırma ve taşıma işlerinde oluşabilecek riskler ve bunlara karşı alınması gereken iş sağlığı ve güvenliği önlemlerini öğrenmelerine yardımcı olmaktır.
Öğrenme hedefleri	Bu dersin sonunda katılımcılar; • Elle kaldırma ve taşıma işlerinden kaynaklanan iş sağlığı ve güvenliği risklerini değerlendirir. • Elle kaldırma ve taşıma işlerinden kaynaklanabilecek riske göre alınabilecek iş sağlığı ve güvenliği önlemlerini belirler.
Konunun alt başlıkları	• Elle kaldırma ve taşıma işleri • Doğru kaldırma ve taşıma yöntemleri • İlgili mevzuat



Eğitimin Amacı



Katılımcıların, elle kaldırma ve taşıma işlerinde oluşabilecek riskler ve bunlara karşı alınması gereken iş sağlığı ve güvenliği önlemlerini öğrenmelerine yardımcı olmaktır.



Öğrenim Hedefleri



- Elle kaldırma ve taşıma işlerinden kaynaklanan iş sağlığı ve güvenliği risklerini değerlendirir.
- Elle kaldırma ve taşıma işlerinden kaynaklanabilecek riske göre alınabilecek iş sağlığı ve güvenliği önlemlerini belirler



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

ELLE TAŞIMA ve KALDIRMA İLE İLGİLİ MEVZUAT

127 NOLU SÖZLEŞME

TEK İŞÇİNİN TAŞIYABİLECEĞİ YÜKÜN AZAMI AĞIRLIĞI HAKKINDA SÖZLEŞME

ILO Kabul Tarihi: 28 Haziran 1967

Kanun Tarih ve Sayısı: 30.11.1972 / 1635

Resmi Gazete Yayım Tarihi ve Sayısı: 07.12.1972 / 14384

Bakanlar Kurulu Kararı Tarih ve Sayısı: 15.07.1974./7-8662

Resmi Gazete Yayım Tarihi ve Sayısı: 14.11.1974 / 15062



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bu Sözleşmede:

- a. “Yüklerin bedenen taşınması” deyimi, yükün yerden kaldırılması ve yere konulmasını da kapsamak üzere yük ağırlığının tamamen tek işçi tarafından çekildiği her türlü taşımayı,
- b. “Yüklerin devamlı olarak bedenen taşınması” deyimi yüklerin aralıksız olarak veya esas itibariyle bedenen taşınmasına hasr ve tahsis edilen veya aralıklı olsa bile yüklerin normal olarak bedenen taşınmasını içine alan her türlü faaliyeti;
- c. “Genç işçi” deyimi, 18 yaşından küçük bir işçiyi ifade eder.

Bu Sözleşme yüklerin devamlı olarak bedenen taşınmasına uygulanır.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bu Sözleşmede:

Ağırlığı, sağlık ve güvenliği **tehlikeye sokabilecek yüklerin işçi tarafından bedenen taşınması talep veya kabul edilemez.** Her üye, hafif olmayan yükleri bedenen taşıma işine ayrılan bir işçinin bu işe verilmeden önce, sağlığını korumak ve kazaları önlemek amacı ile yararlanılacak **çalışma metotları hakkında yeterli bir eğitim görmesi için gerekli tedbirleri alır.**



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Yüklerin bedenen taşınmasını sınırlamak veya kolaylaştırmak için uygun teknik araçlardan mümkün olduğu kadar yararlanılacaktır,

1. Kadınların ve genç işçilerin hafif olmayan ağır yüklerin bedenen taşınması işine verilmesi **sınırlandırılacaktır.**
2. Kadınlar ve genç işçiler yüklerin bedenen taşınmasında kullandıkları zaman bu yüklerin azami ağırlığı erkek işçiler için kabul edilen ağırlıktan bariz bir ölçüde **az olacaktır.**



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

AVRUPA BİRLİĞİNİN

Elle taşıma işleri ile ilgili olarak özel bir direktifi bulunmaktadır.

90/269/EEC: Çalışanların özellikle sırt incinmelerine neden olabilecek el ile yükleme ve boşaltma işlerinde asgari sağlık ve güvenlik koşulları hakkında 29 Mayıs 1990 tarihli Konsey Direktifi

(89/391/EEC sayılı direktifin 16.maddesi 1. Paragrafı kapsamında dördüncü direktif)



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

İyi yük kaldırma teknikleri uygulamak çalışanların uygulama öncesine göre **daha fazla yük kaldırmasını sağlamaz.** Bunun anlamı çalışanın kişisel kapasitesi ne olursa olsun bu teknikler çalışanın **kaza geçirme riskini azaltacaktır.**





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bu tür çalışma **kültürel** bir değişimi gerektirir. Buna bağlı olarak pratik yolları ve kaldırma tekniklerini kabullenmek gerekir. Çünkü çalışanların eski çalışma alışkanlıklarını değiştirmek zordur.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşıma İşleri Yönetmeliği

(24 Temmuz 2013 Resmi Gazete Sayı : 28717)

Yönetmeliğin amacı; **elle taşıma işlerinden** kaynaklanabilecek **sağlık ve güvenlik risklerinden**, özellikle **sırt ve bel incinmelerinden**, çalışanların korunmasını sağlamak için asgari gereklilikleri belirlemektir.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşıma İşleri Yönetmeliği

Elle taşıma işi; Bir veya daha fazla çalışanın **bir** yükü kaldırması, indirmesi, itmesi, çekmesi, taşınması veya hareket ettirmesi gibi işler esnasında, **işin niteliği veya uygun olmayan ergonomik koşullar nedeniyle** özellikle bel veya sırtının **incinmesiyle** sonuçlanabilecek **riskleri** kapsayan **nakletme veya destekleme işlerini** ifade eder.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Genel yükümlülük

İşveren;

- İşyerinde yüklerin elle taşınmasına gerek duyulmayacak şekilde **iş organizasyonu yapmak** ve **yükün uygun yöntemlerle**, özellikle **mekanik sistemler** kullanılarak taşınmasını sağlamak için gerekli tedbirleri almakla yükümlüdür.
- **Yükün elle taşınmasının kaçınılmaz olduğu durumlarda**, ek-1`de yer alan hususları dikkate alarak elle taşımadan kaynaklanan riskleri azaltmak için uygun yöntemler kullanılmasını sağlar ve gerekli düzenlemeleri yapar.



Ek-1 YÜKLE İLGİLİ RİSK FAKTÖRLERİ

1. Yükün özellikleri

Yük;

- Çok ağır veya çok büyükse,
- Kaba veya kavranılması zorsa,
- Dengesiz veya içindikiler yer değiştiriyorsa,
- Vücuttan uzakta tutulmasını veya vücudun eğilmesini veya bükülmesini gerektiren bir konumdaysa,
- Özellikle bir çarpma halinde yaralanmaya neden olabilecek yoğunluk ve şekildeyse, elle taşınması, bilhassa sırt ve bel incinmesi riskine neden olabilir.

2. Fiziksel güç gereksinimi

İş;

- Çok yorucu ise,
- Sadece vücudun bükülmesi ile yapılabiliyorsa,
- Yükün ani hareketi ile sonuçlanıyorsa,
- Vücut dengesiz bir pozisyonda iken yapıyorsa, bedenlen çalışma şekli ve harcanan güç, bilhassa sırt ve bel incinmesi riskine neden olabilir.

3. Çalışma ortamının özellikleri

- Çalışılan yer, işi yapmak için yeterli genişlik ve yükseklikte değil ise,
- Zeminin düz olmamasından kaynaklanan düşme veya kayma tehlikesi varsa,
- Çalışma ortam ve şartları, çalışanların yükleri güvenli bir yükseklikte veya uygun bir vücut pozisyonunda taşımasına uygun değil ise,
- İşyeri tabanında veya çalışılan zeminlerde yüklerin indirilip kaldırılmasını gerektiren seviye farkı varsa,
- Zemin veya üzerinde durulan yer dengesiz ise,
- Sıcaklık, nem veya havalandırma uygun değil ise, bilhassa sırt ve bel incinmesi riskini artırabilir.

4. İşin gerekleri

Aşağıda belirtilen çalışma şekillerinden bir veya birden fazlasını gerektiren işler bilhassa sırt ve bel incinmesi riskine neden olabilir.

- Özellikle vücudun belden dönmesini gerektiren aşırı sık veya aşırı uzun süreli bedensel çalışmalar,
- Yetersiz ara ve dinlenme süresi,
- Aşırı kaldırma, indirme veya taşıma mesafeleri,
- İşin gerektirdiği, çalışan tarafından değiştirilemeyen çalışma temposu.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

İş ve işin yapıldığı yerin organizasyonu

İşveren, yükün elle taşınmasının kaçınılmaz olduğu durumlarda;

- İşin mümkün olduğu kadar sağlık ve güvenlik şartlarına uygun yapılabilmesi için işyerinde gerekli **düzenlemeleri** yapar.
- Yapılan işteki **sağlık ve güvenlik koşullarını değerlendirirken** ek-1`de yer alan hususları ve yüklerin özelliklerini de göz önünde bulundurur.
- Özellikle çalışanların **sırt ve bel incinme risklerini önlemek veya azaltmak için**, ek-1`de yer alan hususlar doğrultusunda çalışma ortamının özellikleri ve yapılan işin gereklerine uygun önlemleri alır.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bireysel risk faktörleri

Ek-2 BİREYSEL RİSK FAKTÖRLERİ

Çalışanlar;

- Yapılacak işi yürütmeye fiziki yapılarının uygun olmaması,
- Uygun olmayan giysi, ayakkabı veya diğer kişisel eşyaları kullanmaları,
- Yeterli ve uygun bilgi ve eğitime sahip olmamaları, durumunda risk altında olabilirler.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Çalışanların bilgilendirilmesi ve eğitimi

İşveren; elle taşıma işlerinde çalışanların ve/veya temsilcilerinin, çalışanların iş sağlığı ve güvenliği eğitimlerine ilişkin mevzuat hükümlerini de dikkate alarak aşağıdaki konularda bilgilendirilmelerini ve eğitilmelerini sağlar:

- **Yönetmelik uyarınca** sağlık ve güvenliğin korunmasına yönelik **alınan tedbirler,**
- Taşınan yükle ilgili genel bilgiler ve mümkünse yükün ağırlığı ile **eksantrik yüklerin en ağır tarafının ağırlık merkezi,**
- **Yönetmelikte belirtilen hususları** da dikkate alarak **yüklerin doğru olarak nasıl taşınacağı ve yanlış taşınması halinde ortaya çıkabilecek riskler.**



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşıma Riskleri (Bel Ağrısı)

Bel ağrısı, hemen hemen herkesin yaşamında en az bir kez karşılaştığı yaygın bir sorundur. Doktora başvuru ve işe gidememenin soğuk algınlığından sonraki ikinci en sık nedenidir.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşıma Riskleri (Bel Ağrısı)

Endüstrileşmiş ülkelerde iş ortamındaki etkenlere bağlı olarak gelişen bel ağrısı çalışanların en önemli ve en pahalı sağlık sorunları arasındadır. Bu ülkelerde bel ağrısı ve bel ağrısına bağlı sakatlık, üretim kaybı, işe gidememe ve tazminat ödemeleri hızla artmaktadır.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşıma Riskleri (Bel Ağrısı)

Bel ağrısının en yaygın nedeni **kas ve bağların aşırı gerilmesidir**. Gerilmeye bağlı zorlanma dizleri bükmeden öne eğilme, ağırlık kaldırma, ağırlık taşıma, dönme gibi uygun olmayan pozisyonlarda oluşmuşsa daha da önemlidir. Kas zorlanmasında ağrı genellikle beldedir, bel hareketleri kısıtlanmıştır.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ağrısı oluşumunu kolaylaştıran
etkenler başlıca 2 gruba ayrılır:

- ✓ Kişisel etkenler
- ✓ İşle ilgili etkenler





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

1. Kişisel etkenler

- Kötü duruş
- Kondisyon yetmezliği
- Sırt-bel kaslarının güçsüzlüğü
- Aşırı kilo
- Sigara içmek





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

2. İşle ilgili etkenler

- Fiziksel etkenler
- Psikolojik etkenler

- ✓ Ağırlık kaldırma, taşıma gibi ağır fiziksel zorlanma
- ✓ Uzun süre aynı pozisyonda kalma
- ✓ Sık olarak öne eğilme ve dönme hareketleri
- ✓ Tekrarlamalı hareketler
- ✓ Titreşim

- ✓ İşinden memnun olmama
- ✓ Yetersiz amir ve arkadaş desteği
- ✓ İş baskısı
- ✓ Monoton iş



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Ayakta yapılan işlerde mümkün olduğunca yardımcı araç kullanın.
- ✓ Otururken sırtı düz tutun ve yaslanın. Sandalye veya koltukta otururken dik bir pozisyonda olmaya gayret edin.
- ✓ Yatarken sert ve ortopedik yatakları tercih edin.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Kilonuza dikkat edin, dengeli beslenin.
- ✓ Sigara içmeyin.
- ✓ Günlük gerilim ve streslerinizi azaltın
- ✓ Düzenli ve günlük egzersiz yapın.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Tempolu yürümek, yüzmek ve koşu sizin için ideal sporlardır.
- ✓ Dişlerinizi fırçalarken ya da elinizi, yüzünüzü yıkarken lavaboya doğru eğilmeyiniz; belinizi olabildiğince dik tutmaya gayret ediniz. Bu yüzden evinizdeki lavaboların mümkünse biraz daha yüksekçe yapılmasını sağlayınız





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Günlük yaşantınızda ani hareketlerden sakınınız. Özellikle yataktan veya koltuktan kalkarken ani hareket yapmayınız.
- ✓ Sandalyeden kalkarken bir ayağınız diğerinin önünde olmalı, bacak kaslarınız ve kollarınızın yardımıyla kendinizi yukarıya doğru iterken sırtınız dik pozisyonda bulunmalıdır.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Yüksek iskemlelerde veya benzeri yüksek yerlerde oturmak bele binen yükü artırır. Bundan kaçınınız.
- ✓ Yan veya sırtüstü pozisyonda yatarak uyuyunuz. Yüzüstü yatmayınız. Sırtüstü dümdüz uzanmak da doğru değildir.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Yan yatışta kalça ve dizlerinizden çekerek bacaklarınızı topar ve ana rahmindeki gibi kıvrılarak durursanız rahat edersiniz. İki bacağınızın arasına yumuşak bir yastık koymanız da iyi olur. Sırtüstü yatarken yüksek yastık kullanmayınız.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Yan yatışta kalça ve dizlerinizden çekerek bacaklarınızı toplar ve ana rahmindeki gibi kıvrılarak durursanız rahat edersiniz.
- ✓ Ayakkabınızı bağlamanız veya benzer bir hareket yapmanız gerekiyorsa, çömelerek veya yüksekçe bir cismin üstüne basarak yapınız.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Yan yatışta kalça ve dizlerinizden çekerek bacaklarınızı toplar ve ana rahmindeki gibi kıvrılarak durursanız rahat edersiniz.
- ✓ Ayakkabınızı bağlamanız veya benzer bir hareket yapmanız gerekiyorsa, çömelerek veya yüksekçe bir cismin üstüne basarak yapınız.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Yürürken veya ayakta dururken vücudunuzun dik bir pozisyonda olmasına özen gösteriniz. Ağırlığınızı her iki bacağınıza eşit olarak paylaştırınız. Ayakta dururken her iki omuz ve kalçanızın aynı hizada olmasına dikkat ediniz.
- ✓ Otomobil kullanırken koltuğunuz sert olsun, arkaya dayandığınızda koltuk belinizi desteklesin ve adeta kavrasın. Uzun yola çıkarken de belinizi ince bir yastıkla destekleyiniz.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Yürürken veya ayakta dururken vücudunuzun dik bir pozisyonda olmasına özen gösteriniz. Ağırlığınızı her iki bacağınıza eşit olarak paylaştırınız. Ayakta dururken her iki omuz ve kalçanızın aynı hizada olmasına dikkat ediniz.
- ✓ Otomobil kullanırken koltuğunuz sert olsun, arkaya dayandığınızda koltuk belinizi desteklesin ve adeta kavrasın. Uzun yola çıkarken de belinizi ince bir yastıkla destekleyiniz.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşıma Kaideleri

1. Kaldırma işini planlayın

- ✓ Yük nereye konacak.
- ✓ Eğer mümkünse uygun kaldırma için yardımcı malzemeler kullanın. (manivela , takoz vb.)
- ✓ Kaldırma yaparken yardıma ihtiyacınız var mı?
- ✓ Engelleri kaldırın. (Kullanılmayan örtüler gibi).
- ✓ Kaldırmak istediğiniz cisim omuz boyunuza göre uzun ise (döşeme gibi) yükü götüreceğiniz yolun yarısı kadar mesafede masa üzerinde bırakacak şekilde plan yapın veya taşıma pozisyonunu değiştirin.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşıma Kaideleri

2. Ayakların arasında mesafe bırakın

- ✓ Kaldırma için dengeli ve sabit bir yüzey sağlayın (Dar kenar ve uygun olmayan ayakkabı bunu güçleştirir.)
- ✓ İlerideki ayak gerideki ile arada mesafeli ve rahat olmalıdır. Mümkünse gerideki ayak yükü götüreceğiniz yönü göstermelidir.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşıma Kaideleri

3. Uygun Kaldırma Pozisyonuna Hazırlanın

- ✓ Alçak mesafede bir yük kaldırırsanız dizlerinizi bükün, Fakat , tamamen diz çökmeyin veya dizleriniz çok fazla eğmeyin. Arkanızı düz tutun(vücudun doğal yuvarlak arka şeklini korumak için çeneyi içeri çekmek faydalı olur)
- ✓ Yükü kavramak için ileri doğru yükün üzerine hafifçe eğilin. Omuz seviyesini koruyun ve kalçanızla aynı yönde tutun.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşıma Kaideleri

4. Yüğü Sıkıca kavrayın

- ✓ Kolları, bacaklar tarafından oluşturulan sınırı koruyacak şekilde tutun. En iyi kaldırma pozisyonu ve çeşidi o anki durum ve kişisel tercihe dayanır.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşıma Kaideleri

Güvenli Kaldırma adımları

- Yükü kafanızda tasarlayın – yükü güvenli bir şekilde kaldırabilecek misiniz ?
- Ayaklarınızı 2 ye 10 var pozisyonuna getirin
- Dizlerinizi bükün
- Arkanızı düzgün ve dimdik tutun
- Boyun- kafa – çenenizi yukarıda tutun
- Sıkıca kavrama – diz önde ,el yukarıda uzak olan köşeyi kavrasın ve arkaya diğer dizinizi koyun, el yükü aşağıdan kavrayacak şekilde olsun yükün köşesine yakın dursun.
- Kaldırma – yükü kalça kemiğinize yakın tutun

Unutmayın kaldırma yaparken bu 7 temel adımı değişik durumlar için kullanın.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Yük Kaldırma Uygulamaları

1. Basit bir yükün kaldırılması





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Yük Kaldırma Uygulamaları

2. Yerden bir çuvalı kaldırmak için
kinetik kaldırma tekniği





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Yük Kaldırma Uygulamaları

3. Bir taşıttan çuvalı kaldırma tekniği

4. Yerden, bir kişi yardımıyla yük kaldırma





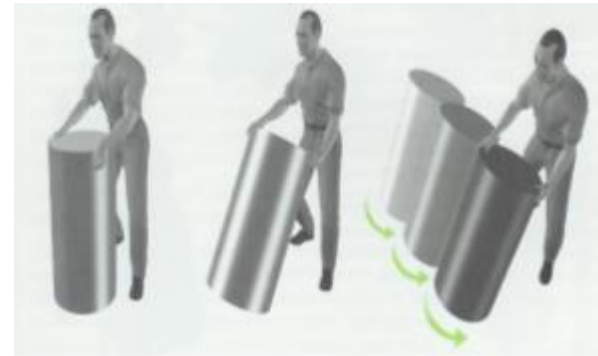
Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Yük Kaldırma Uygulamaları

5. Uzun bir yükün iki kişiyle kaldırılması



6. Yağ tenekesini kaldırma





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Yük Kaldırma Uygulamaları

7. Tek başına uzun bir yükü kaldırma



8. Levha ve şeritleri taşıma tekniği



YANLIŞ

DOĞRU



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Yük Kaldırma Uygulamaları

9. İki kişi ile levha şerit taşıma



10. İki kişi yük taşıma tekniği





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Yük Kaldırma Uygulamaları

11. Çuval taşıma çeşitleri





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşımada Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Cisimleri bedeninizle değil de önce beyninizle kaldırdığınızı unutmayınız. Bunun için ağır bir yükü mutlaka kaldırmanız gerekiyorsa, haltercilerin yaptığı gibi çok iyi konsantre olunuz.
- ✓ Kaldırırken yavaş ve temkinli hareket ediniz, ani hareketlerden kaçınınız. Adalelerinize ani yük bindirmeyiniz. Kaldırma esnasında karın kaslarınızı kasarak bütün kas gruplarınızı aynı anda çalıştırınız. Karın ve sırt adalelerinizin kasılması omurganızı destekler.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşımada Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Ayakta iken belinizi sağa veya sola doğru rotasyon yaptırıp eğilerek yerden bir şey almayınız.
- ✓ Beliniz geriye doğru eğilmiş vaziyetteyken sırtınıza ağırlık yüklemeyiniz. Mutlaka yüklemeniz gerekiyorsa dizleriniz biraz kırılmalı ve vücudunuz öne doğru hafif eğik olmalıdır.
- ✓ Herhangi bir ağırlığı taşımanız gerekirse yükü vücudunuza simetrik olarak paylaştırdıktan sonra taşıyınız.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşımada Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Ağır bir yükü belinizden daha yükseğe kaldırmayınız. Hele bu yükü başınızdan yukarı kaldırmayı denerseniz tam bir felaket olabilir.
- ✓ Bir cismi taşıırken ayaklarınız yere sağlam basmalıdır. Her iki ayağınız arasındaki mesafe yaklaşık omuz genişliğinde olmalı ve ayak uçlarınız dışa bakmalıdır.
- ✓ Yük elinizde iken dönmeniz gerekiyorsa belinizle değil ayaklarınızın yerini değiştirerek dönünüz



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşımada Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- ✓ Ağır bir cismi bir yerden bir yere çekerek veya iterek tek başınıza götürmeyiniz.
- ✓ Yükü bedeninize mümkün olduğunca yakın tutun. Yükün en ağır köşesini bedeninize yakın tutun. Eğer yüke yakın durmanız mümkün değilse kaldırmaya çalışmadan önce kendinize doğru kaydırın.
- ✓ Köşeler dönerken bedeninizi bükmeyin.
- ✓ Yükü aşağı bırakın ve ayarlayın. Yükü önce aşağı bırakın, sonra istediğiniz pozisyona getirecek şekilde kaydırın.



Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşımada Yaşanmış Kaza Örnekleri

- ✗ **Kazalı personel**, yer açmak amacıyla plakayı takoz üzerinden kaydırmak üzere eliyle çektiğinde plaka, takoz üzerinden düşerek sağ el yüzük parmağının ucunu ezmek suretiyle kazalanmıştır.





Elle Kaldırma ve Taşıma İşlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği

Elle Taşımada Yaşanmış Kaza Örnekleri

- ✗ Elle taşıma esnasında bir başka levhalar arasına parmak sıkışma hadisesi.

