



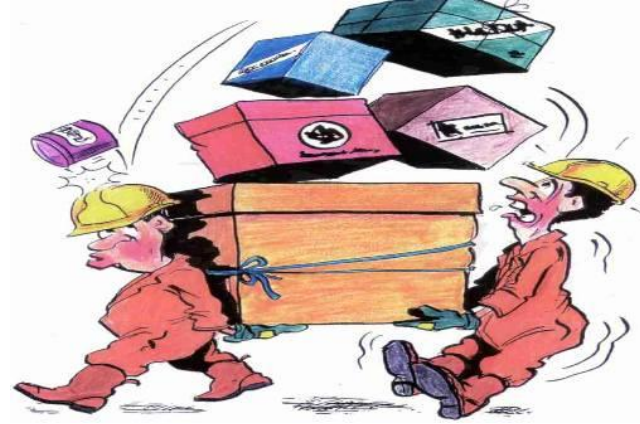
SAMSUN CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞI İş Sağlığı ve Güvenliği Birimi

TEMEL İŞ SAĞLIĞI ve GÜVENLİĞİ EĞİTİMİ TEKNİK KONULAR



ELLE KALDIRMA VE TAŞIMA EĞİTİMİ

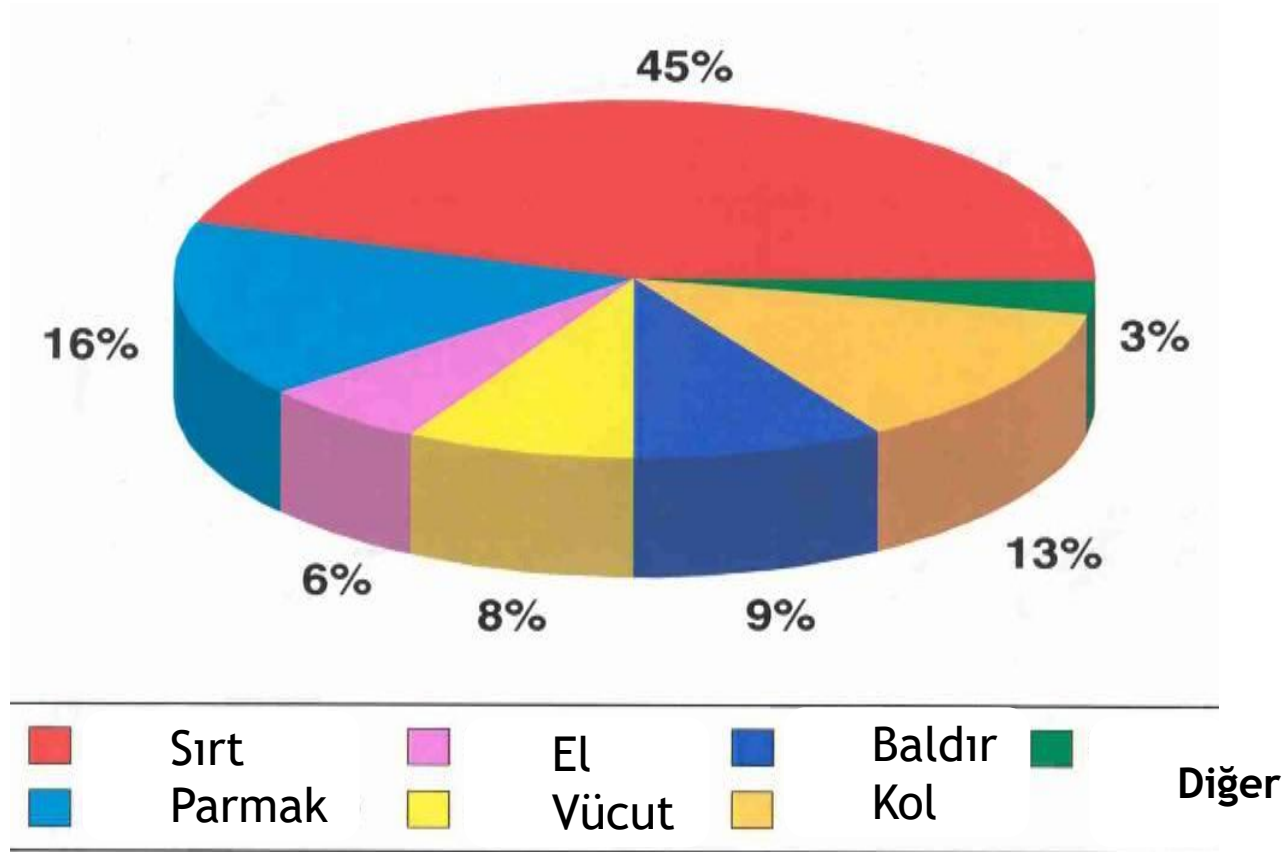
- ▶ Elle Taşıma İşleri Nelerdir?
- ▶ Eğitimin Amacı
- ▶ Kaza İstatistikleri
- ▶ Elle Taşıma İşleri
- ▶ Sırt
- ▶ Sırt İncinmesinin Sebepleri
- ▶ Elle Taşımanın Temel Kuralları
- ▶ Risk Değerlendirmesi
- ▶ İşle İlgili Riskler
- ▶ Yükle İlgili Riskler
- ▶ Diğer Çevresel Risk Faktörleri
- ▶ Kişi Faktörü
- ▶ Güvenli Kaldırma
- ▶ Güvenli Kaldırma Teknikleri
- ▶ Elle Taşıma Alternatifleri



kaldırma
tutma
çekme
kaydırma
İndirme

ya da bunların kombinasyonu

Kaza İstatistikleri



Yaralanmaya neden olan kazaların %34'ü
Elle Taşımadan kaynaklanır.

Elle Taşıma İşleri

Elle taşıma sırasında aşağıdaki nedenlerden ötürü incinmektedir:

- ▶ Düzgün olmayan bir şekilde, yükün kaldırılması ve taşınması sırasında gerilme ve burkulma sonucu,
- ▶ Malzemenin çarpması veya sıkıştırması sonucu oluşan kırıklar ve ezilmeler,
- ▶ Düzensiz depolanan veya yanlış bağlanan malzemenin düşmesi sonucu oluşan kesikler ve ezikler.

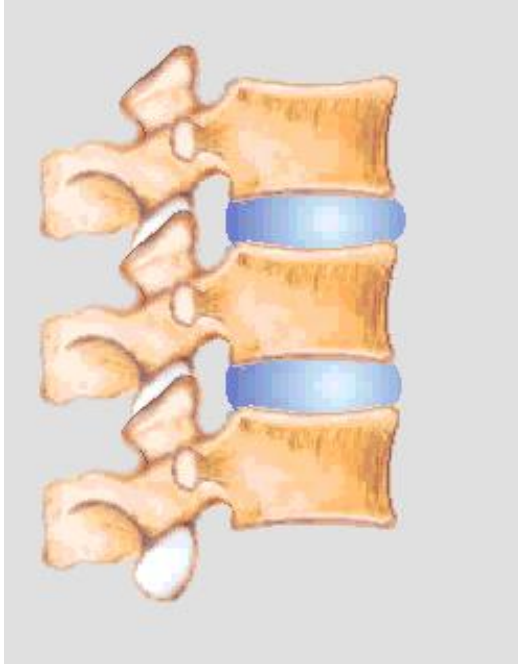
- ▶ Disklerin yerinden oynaması
- ▶ Siyatik
- ▶ Lifli dokunun iltihaplanması
- ▶ Fıtık
- ▶ Diz eklemlerinin zarar görmesi
- ▶ İncinmeler & Burkulmalar
- ▶ El & ayak parmaklarının Çatlaması / Ezilmesi

- ▶ Uygulanan güç,
- ▶ Biçimsiz duruş,
- ▶ Tekrarlanan hareketler sonucu



- Sırt
- El
- Bilek
- Omuz
- Boyun

- Vücutun hemen hemen her hareketinde sırt kullanılmakta olduğundan en sıklıkla incinen bir bölgedir.



Bir çok sırt problemi omurga ile ilgilidir.

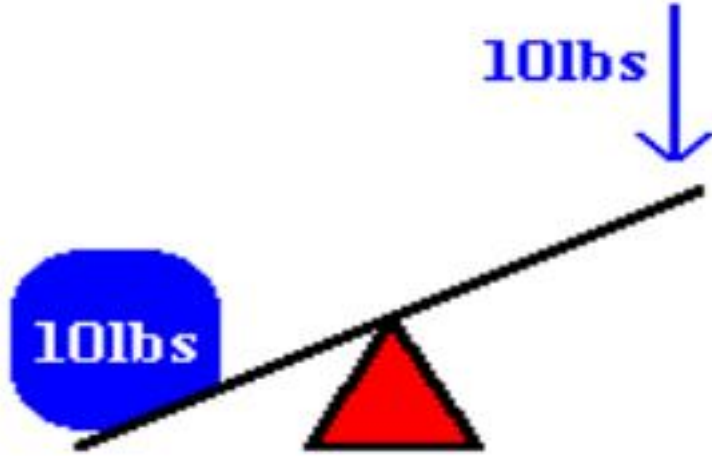
Omurga yalnızca oturmak veya ayakta durmamıza yardımcı olmakla kalmaz aynı zamanda omuriliği de korur.

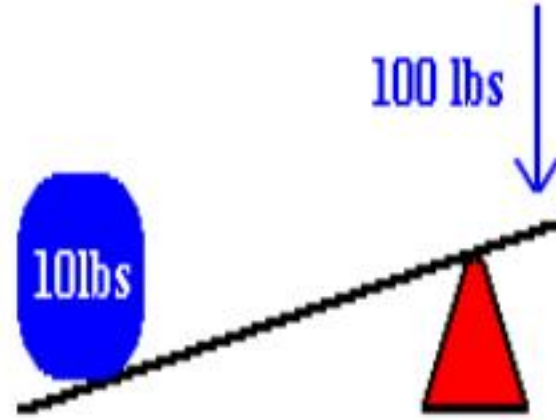
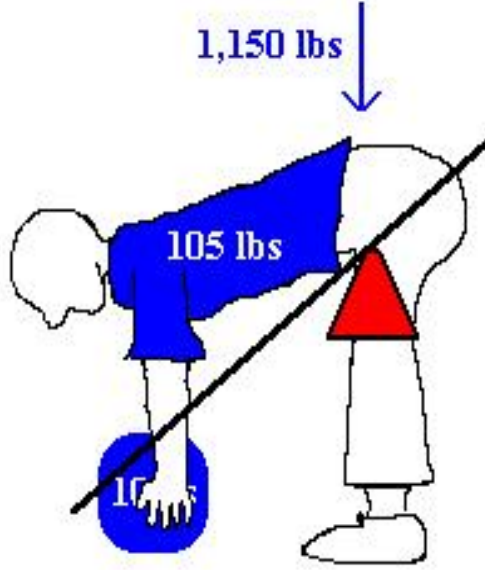
Omurilik milyonlarca sinirden oluşan ve tüm vücutta bilgi akışını sağlayan en önemli organlardan biridir.



Kaldırma sırasında sırtınıza uygulanan baskı sizi şaşırtabilir!

- Sırtınızı kaldıraç olarak düşünün. Dayanak noktası ortada bulunduğunda, 10 kg'lık bir malzemenin kaldırılması için 10 kg'lık bir karşıt yüke ihtiyaç vardır.





Eğer normalden 15 kg daha kiloluysanız, ne zaman 10 kg'lık bir yük kaldırmaya kalksanız fazladan 150 kg daha belinize baskı gelecektir.

Sırt İncinmesinin Sebepleri

- Belin burkulması,
- Malzemeyi kaldırmak veya ona uzanmak;
- Biçimsiz veya garip şekillerdeki malzemenin taşınması ve kaldırılması;
- Biçimsiz ve rahatsız pozisyonda çalışmak;
- Tek bir pozisyonda uzun süre oturmak veya dikilmek
- Zayıf fiziksel kondüsyon - Eğer zayıfsanız, mide kaslarınız yeterince güçlü değilse ve fazla kiloluysanız, özellikle ağır malzemelerin taşınması ve kaldırılması sırasında sırta gerekli olan desteği veremeyeceğinden sırtta incinmeler oluşabilir.

Elle Taşıma İşletme Yönetmeliği (1992):

- ▶ Yükü taşıma veya mekanik taşıma yap, mümkünse elle taşımadan kaçın,
- ▶ Risk değerlendirmesi yap,
- ▶ Risk azaltımı için gerekli yöntemleri tespit et,
- ▶ Yöntemleri uygula,
- ▶ Gözden geçir ve tekrar değerlendir,
- ▶ Ağırlığı tespit et, yükün ağırlık merkezini belirle.

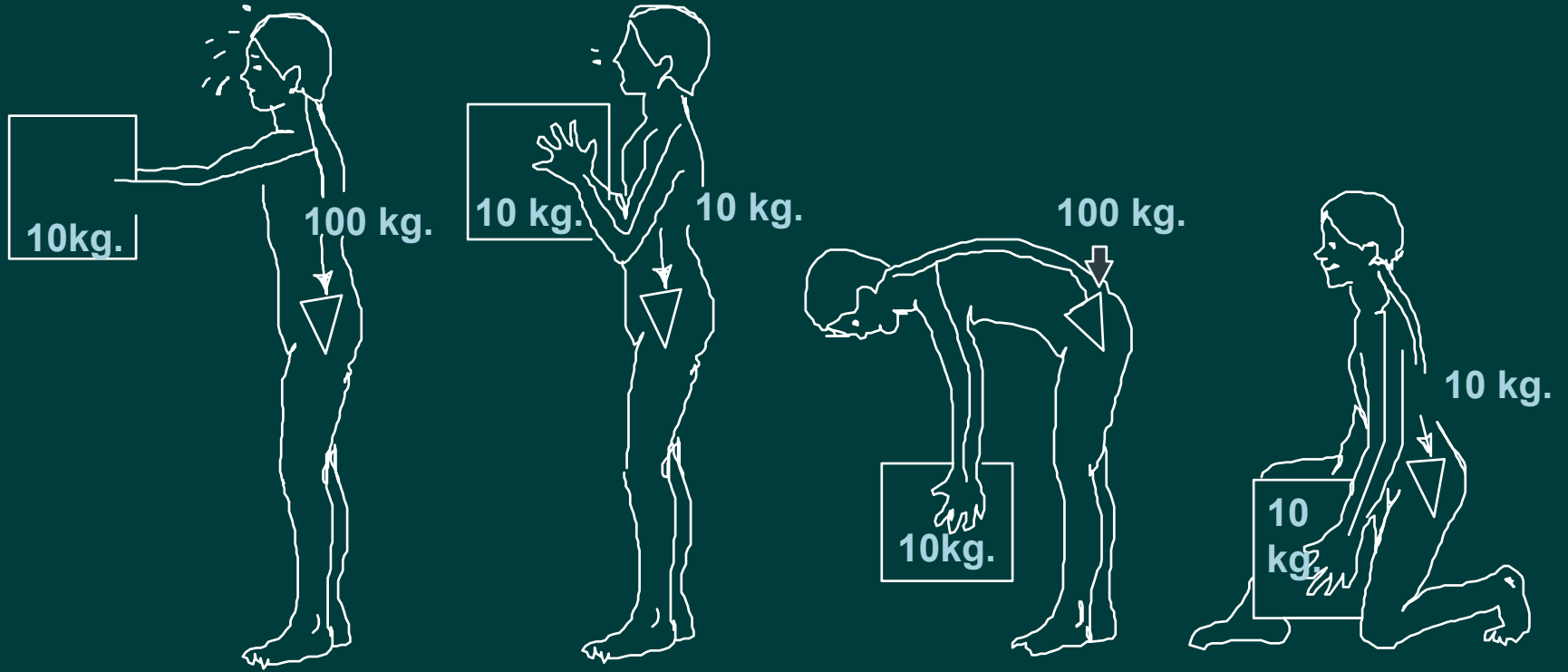
Risk Değerlendirmesi

Doğru bir risk değerlendirmesi yapılabilmesi için,

- ▶ Elle taşıma işlerinin tipi,
- ▶ İşi yapacak kişiler,
- ▶ Taşınacak yük ve.
- ▶ Çalışma ortamı incelenmelidir.

İşle İlgili Riskler

- Vücuda olan uzaklık
- Belde bükülme veya çevrilme
- Omuz hizasından yukarıya veya diz altına uzanma
- Kaldırma/ indirme mesafesi
- Taşıma mesafesi,
- İtme veya çekme,
- Süre/sıklık ve yürüme hızı,
- Dinleme ve toparlanma süresi,
- Ani/biçimsiz hareketler,
- Tek elin kullanılması.



Yükü kendine yakın taşı

Yükle İlgili Riskler

- ▶ Ağırlık,
- ▶ Büyük hacimli veya havaleli,
- ▶ Tutulması güç,
- ▶ Dengesiz/kayan malzeme,
- ▶ Keskin kenarları olan/ sıcak veya soğuk / kimyasallar ile kontamine olmuş,
- ▶ Büyük-engellenen görüş.



Diğer Çevresel Risk Faktörleri

- ▶ **Isı etkisi** - fiziksel/mental iş kapasitesinde ve verimliliğinde azalmaya yol açmakta dolayısıyla incinme riskini artırmaktadır;
- ▶ **Soğuk etkisi** - azalan kavrama gücü ve koordinasyon bozukluğu, bilinç kaybı ve eller ve ayaklardaki ağrı nedeni ile kas gücünün azalmasına yol açmaktadır.

Kişî faktörü

- ▶ Yaş
- ▶ Cinsiyet
- ▶ Fiziksel kondüsyon
- ▶ Sağlık
- ▶ Dayanıklılık
- ▶ Boy

Güvenli Kaldırma

- ▶ Yükün ağırlığını test et
- ▶ Kaldırarak değil, sürükleyerek taşı
- ▶ El arabası gibi mekanik ekipman kullan
- ▶ Eldiven kullan
- ▶ Güvenilir bir şekilde kaldıracağınızdan emin olmadığınız hiçbir malzemeyi kaldırma



- Ayağınızı yere sıkı basın, y¼ke yaklaşın
- Dizlerini b¼k¼p, sırtınız dik veya hafifçe kamburlaştırarak kaldırmayı sırtınızdan değil bacaklarınızdan yapın.
- Y¼k¼ ellerinizle g¼venli bir şekilde tutun ve kendinize çekin.
- D¼zg¼n bir şekilde yukarıya doğru kaldırın, bu esnada d¼nmeyin.



Yükü taşıırken:

Yükün görüşünüzü kapatmamasına dikkat edin.

Yüzünüz gideceğiniz yöne dönük olsun.

Sırtınızı dik veya hafifçe kamburlaştırın.

Emin ve yavaş adımlarla yürüyün.

Yön değiştirirken ayaklarınızı kullanın, sırtınızı asla başka yöne burkmayın.



Yükün üzerine doğru eğilmeyin.

Yükü başınızın üstünde taşımayın.

Eğer yorulursanız, yükü yere bırakarak bir kaç dakika dinlenin.

Yükün indirilmesi sırasında,
kaldırma için yapılan işlemlerin
tersi yapılmalıdır:

- ▶Yükü bırakacağınız yere yanaşın.
- ▶Sırtınızı kullanmadan bacaklarınızı kullanarak yere çömelin.
- ▶Burkulmamaya dikkat edin.
- ▶Yük bırakmak istediğiniz yere geldiğinde ellerinizi gevşetin.



Ayağınıza yükün düşmesini istemeyeceğinizden, yükün emniyetli bir şekilde yerinde durduğundan emin olmadan asla ellerinizi bırakmayın.

Eğer size yardım eden başka biri varsa onu da incitebilirsiniz

Elle Taşıma Alternatifleri

- El arabası ve itme aracı kullanırken aşağıdaki noktalar hatırlanmalı:
- İtmek her zaman çekmekten daha kolaydır.
- El arabasını veya itme aracını kullanırken her iki elinizi de kullanın.
- Gerekli olduğu durumda yükü sabitlemek için halat vs. kullanın.



DİKKAT!!!

Herhangi bir kişi nasıl kullanılacağını öğretene bir eğitim almadan ve kullanma yetkisi bulunmadan hiçbir kaldırma ekipmanını kullanmamalıdır.



TEŞEKKÜR EDERİZ