

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Aysun OĞUZ  
09 Ağustos 2011

No: 59

## İKİ KERE KALDIR

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Lift%20It%20Twice.htm>

Çoğunuz güvenli kaldırma genel kurallarını duymuşsunuzdur. Hatırlayın "Yük üzerinde sağlam bir tutma yeri bul, kendine yaklaştır, dizlerini kır, yükü kaldırmak için bacaklarını kullan, omurganı normal pozisyonunda tut (beliniz yay şeklinde)." Bu prensipler, her yük kaldırmada uygulanmalıdır--eğer mümkünse! Çalışma yerlerinizde karşılaştığınız, muazzam sayıdaki "riskli" yük kaldırma durumları göz önüne alındığında, her seferinde bu kuralları uygulayamayabilirsiniz. Bu yüzden daima "İKİ KERE KALDIR!" prensibini hatırlamalısınız. Neyi?!

Kaldırma eylemi, uygulama ile daha iyi öğrenilen hareketlerdendir. Bildiğiniz gibi, ne kadar çok uygulama yaparsanız, bir yetenek o kadar iyi gelişir. Fakat bir yeteneği daha çok geliştirmek, fiziksel olduğu kadar zihinsel eğitim de gerektirir. Bowling, golf, kayak veya atıcılığı düşünün. Hareketleri uygulamadan önce, onlar hakkında dikkatlice düşünürsünüz. Bu durum, o hareketleri doğru yapmanın tek yoludur- en azından alışkanlık haline gelene kadar böyledir.

Çoğunuz, fiziksel olarak bir malzemeyi kaldırmanın en uygun yolunu bilirsiniz fakat kaçınız o malzemeyi İKİ KERE kaldırmanız gerektiğinin farkındasınız?

1. İlk kaldırma zihinseldir. Harekete geçmeden önce düşünün:

- Malzemeyi nasıl kaldıracağım? Kendi başıma yapabilir miyim yoksa yardım mı almam gerekir?
- Malzeme ne kadar ağır? Mekanik yardım kullanmam gerekir mi?
- Kaldırdıktan sonra malzemeyi nereye götüreceğim? Zor bir yol ya da mesafe mi?
- Yolumun üzerinde hangi tehlikeler ya da engeller olabilir?
- Malzemeyi kaldırmadan önce bu tehlikeleri en aza indir.

2. İkinci kaldırma, fiziksel olarak malzemeyi kaldırmaktır. İşte burada planınızı uygularsınız.

- Harekete geçerken düzgün vücut tekniği ve mekaniklerini kullanın.
- En önemlisi: Yükü mümkün olduğu kadar vücudunuza yakın tutun..

Bir dahaki sefere birisi, yükü İKİ KERE kaldırmanızı söylerse şunu hatırlayın: Bir yükü iki kere kaldırmak, daha az sırt ve bel riskleri anlamına gelir.

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: Aysun OĞUZ  
09 Ağustos 2011

No: 59

### LIFT IT TWICE

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Lift%20It%20Twice.htm>

Most of you have heard the general rules of safe lifting. Remember to "Get a firm grip on the load, keep it close, bend at the knees, use your legs to lift the load, and keep your spine in the natural position (with an arch in your lower back)." These principles always apply and should be incorporated into every lift--if possible! Given the enormous number of "risky" lifting situations that you are faced with at your place of work, you may not be able to apply these principles every time. This is why you must always remember to *LIFT IT TWICE!* What?!

The act of lifting is the same as any other movement that you can learn to do better with practice. As you know, the more you practice a skill the better you become at doing it. But preparing to master a skill normally involves mental as well as physical training. Consider bowling, golf, skiing or sharpshooting. You think carefully about the movements you're going to make before you do them. This is the only way to get them right--at least until they become second nature.

Most of you know the proper way to physically lift an item, but how many of you are aware that you need to lift the item *TWICE*.

1. Your first lift is a mental lift. Think about the lift prior to actually doing it:

- How am I going to lift the item? Can I do it myself or should I get some help?
- How heavy is the item? Do I need to use mechanical assistance?
- Where am I taking the item being lifted? Is it a difficult path or a distance to go?
- What hazards may hamper the lift or obstruct the travel path?
- Eliminate those hazards before you lift the item.
- 2. The second lift is the actual physical lift. Here is where you carry out your plan.
- Use proper body mechanics and techniques while going through the motions.
- Most important: keep the load as close to your body as possible.

Next time someone tells you to lift *twice* remember: Two lifts means less risk of a back strain.