

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Dr.Hilal KINLI
1 Ekim 2011

No: 182

GENEL GÜVENLİK-HAREKETLE İLGİLİ RAHATSIZLIKLAR

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Motion%20Injuries.htm>

Günlük işlerimiz ve işlerimizin vücudumuza etkileri konusunda düşünmek için zaman harcamamız, rahatsızlıklarımızın önlenmesi açısından iyi bir yoldur. Aşağıdaki senaryolar; yetersiz planlamanın işyerindeki ve işyeri dışındaki faaliyetleri etkileyerek nasıl ağrılara ve sakatlıklara yol açtığını gösterecektir.

Sabahları işe gitmeden önce, kahvaltılık masasındaki her şeyi silip süpürmek için acele ediyorsunuz. Bu sırada bebeğinizi mama sandalyesinden kaldırmak için, masanın üzerine sakar bir şekilde uzanıyorsunuz. Yarı oturur- yarı ayakta bir pozisyonda iken bebeğinizi kaldırmaya başlıyorsunuz, fakat sonra belinizdeki keskin sancıya tepki vererek duruyorsunuz. Bebeği kaldırmak için bacak kaslarınız yerine, bel kaslarınızı kullandığınız için, bel ağrısı çekiyorsunuz.

Depoda iken, döşeme üzerindeki bazı kutuları fark ediyorsunuz. Bu kutular yaya trafiğinin olduğu yolda olduklarından, onları kaldırmak için harekete geçiyorsunuz. Kutuların ağır olduğunu biliyorsunuz fakat kimseyi rahatsız etmek istemediğiniz için yardım almak istemiyorsunuz. Belinizi bükerek kutulardan birini kaldırırken, yük çok ağır olduğu için belinizde ani bir sancı hissettiğinizden durmak zorunda kalıyorsunuz. Sonuç olarak, bel kaslarınızı incitip günlerce işten uzak kalıyorsunuz.

Bir sonraki senaryoda, sizin üretim hattında konveyör bandın üzerinden geçen kutuları paketleyen bir işçi olduğunuzu farz edin. Gün boyunca kollarınızla aynı kaldırma ve dönme hareketlerini yapıp duruyorsunuz. Kollarınızın dirsekle bilek arası kısmında ağrı hissetmeye başlıyorsunuz ve bu ağrı zaman zaman o kadar fazla oluyor ki, geceleri uyuyamıyorsunuz. Çünkü işinizin tekrarlayıcı hareket yapısı, kolunuzun tendonlarını, kaslarını ve sinirlerini stres altında bırakıyor.

Yukarıdaki senaryolarda belirtilen hareketle ilgili rahatsızlıklardan kaçınmak için ne yapmalı? Yapacağımız görevle ilgili düşünün ve TEBA (Tartış – Eylem – Bilgi – Alet) İKİ prensibinin kontrol listesini uygulayın.

- Süpervizörünüzle işi nasıl güvenli yapacağımızı TARTIŞın.
- EYLEMinizin güvenliğinizi nasıl etkileyeceğini düşünün.
- İşinizle ilgili doğru kurallar ve prosedürler hakkında BİLGİ sahibi olun.
- Uygun EKİPMANı kullanın ve onu iyi durumda muhafaza edin.

Yukarıdaki senaryoları akılda tutarak, kendinize ve çalışma arkadaşlarınıza aşağıdaki soruları sorun:

1. Bizler yük kaldırırken daima vücudumuzun şeklini ve uygun kaldırma tekniklerini dikkate alıyor muyuz?
2. Bizler neden zaman zaman vücudumuzu ve güvenliğimizi ihmal ederiz?
 - Yoğun iş tempomuz nedeniyle
 - “Bana bir şey olmaz” diye düşündüğümüz için
 - Bilgi eksikliğimizden

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Dr.Hilal KINLI
1 Ekim 2011

No: 182

- Stres altında olduğumuz için

3. Güvenli kaldırma prosedürü nedir?

- Kaldıracağınız cisme yakın olduğunuzdan ve üzerine eğilmediğinizden emin olun.
- Kaldırmak için belinizi düz tutun ve bacak kaslarınızı kullanın.
- Haddinden fazla dönmeyin ve uzanmayın.

4. Tekrarlayan hareketle ilgili rahatsızlıkların önlenmesini nasıl sağlayabiliriz?

- Molalar vererek esneme hareketleri yapın ve gevşeyin.
- Pozisyonunuzu değiştirin, işinizi çalışma arkadaşlarınızla sıra ile yer değiştirerek yapın.

Zamanın para ve terminlerin en önemli şey olduğu stresli bir toplumda yaşıyoruz. Bu nedenle kendinizi yaptığımız işe kaptırarak vücudunuzu korumayı unutmanız çok kolaydır. Ancak çalışamayacağınız, spor yapamayacağınız veya ailenizle ve arkadaşlarınızla vakit geçiremeyeceğiniz bir sakatlanmanın sonuçları hakkında düşünün. Bir sakatlanmanın fiziksel ve duygusal olarak sizi ne kadar kötü hale getirebileceğini ve işe geri döndüğünüzde kayıp zamanınızı ve paranızı telafi etmek için yapmanız gereken tüm ekstra işleri düşünün. Sizce vücudunuz; görevinizi doğru ve güvenli şekilde yapmak için fazladan birkaç dakika ayırmanıza değer mi?

GENERAL SAFETY- MOTION INJURIES

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Motion%20Injuries.htm>

Taking the time to think about everyday tasks and their affects on our bodies is a good way to prevent injuries. The following scenarios will demonstrate how inadequate planning leads to pain and disability, affecting on- and off-the-job activities.

At the breakfast table you rush to clean everything up before going to work. You stretch awkwardly across the table to lift your infant baby out of the highchair. Half standing, you start to lift your baby, but then stop, reacting to a sharp pain in your back. Instead of using your leg muscles to lift, you used your back muscles and are consequently suffering back pain.

In the warehouse, you notice some boxes on the floor. These boxes are in the way of pedestrian traffic and so you proceed to move them. You know that the boxes could be heavy but you do not want to bother anyone to help you. You bend over at the waist to lift one box but have to stop because the load is too heavy and you feel a sudden pain in your back. As a result, you strain your back muscle -- an injury that may keep you off the job for several days.

In this next scenario, you are a production-line worker who packs boxes as they pass by on a conveyor. Throughout the day, you perform the same set of lifting and twisting motions with your arms. You begin to experience pain in your forearms and sometimes it aches so much that you can't sleep. The repetitive nature of your work has stressed your arm tendons, muscles and nerves.

What could have been done to avoid the motion injuries mentioned above? You could have thought about the task at hand and applied the Take Two principle (Talk, Actions, Knowledge,

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Dr.Hilal KINLI
1 Ekim 2011

No: 182

Equipment) checklist: Talk to your supervisor about how to perform the job safely. Think about how your actions will affect safety. Know the right rules and procedures for the job. Use the proper equipment and keep it in good condition.

Keeping the above scenarios in mind, ask yourselves and your co-workers these questions:

1) Do we always think carefully about posture and proper techniques when lifting?

2) Why do we sometimes ignore our body and safety?

- Busy work schedule
- Think that "it won't happen to me."
- Lack of knowledge
- Under stress

3) What is the procedure for lifting safely?

- Make sure you are close to the object and are not bending over to lift
- Keep back straight and use leg muscles to lift
- Don't twist or stretch excessively.

4) How can we help prevent repetitive motion injuries?

- Take breaks to stretch and relax
- Rotate work stations; change positions

Living in a stressful society where time is money and deadlines are of the utmost importance, it is easy to get so caught up in what you are doing that you forget about taking care of your body. But think about the consequences of having an injury where you can't work, play, or spend any time with your family and friends. Think of how badly an injury makes you feel (physically and emotionally) and all the extra work and lost wages you have to make up for when you come back to work. Isn't your body worth an extra few minutes to do the tasks correctly and safely?