

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No: 248

Tercüme: Julide TUNASELİ
28 Ekim 2011

ELLE TAŞIMADA GERİLME VE İNCİNMELELERİ ÖNLEME

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Preventing%20Strains%20and%20Sprains.htm>

Bu toplantı anahatları, çalışanların dahil olduğu belirgin faaliyetlerde genel elle kaldırma ve taşıma kurallarını uygulamanızı sağlamak üzere hazırlanmıştır. Bu ilkelere ilgili çalışma faaliyetlerini seçerek, iş güvenliği toplantınızı bunun üzerine yapılandırabilirsiniz.

1. Elle kaldırma veya taşıma içeren bir görevi belirleyin (kaldırma, itme, taşıma, indirme, vd)
2. İş temel basamaklarına ayırın. Çalışan ne yapıyor? (Örneğin: kamyon kasasından bir kasa malzemeyi kaldırıyor, dönüyor ve binanın içinde yere indireceği yere taşıyor)
3. Aşağıda verilen kaldırma prensiplerini uygun şekilde uygulayın:

KALDIRMA ÖNCESİ İPUÇLARI	YÜKÜ YER SEVİYESİNDEN KALDIRMAK	YUKARIDAKİ YÜKÜ KALDIRMAK	RAF, MASA VD ÜZERİNDEN KALDIRMAK.	YÜKLERİ İNDİRMEK	TAŞIRKEN İPUÇLARI	ARABALARI İTMEK, YÜKLERİ ASKMAK
<p>Kaldırılacak veya taşınacak yükün ağırlığını bulun.</p> <p>Tek başınıza yapabilecek misiniz? Yardım veya mekanik destek gerekli mi?</p> <p>Yükün ebatı/şekli herhangi bir sorun yaratıyor mu?</p> <p>Yükü taşırken vücudunuzu döndürmeniz/yönünüzü değiştirmeniz gerekiyor mu?</p> <p>Kullanacağınız yol üzerinde engel, takılma, kayma veya düşme tehlikeleri var mı?</p> <p>Bel destek kemeriniz var mı ve kemeri doğru şekilde takıyor musunuz?</p>	<p>Yüke mümkün olduğunca yakın durun.</p> <p>Sırtınızı değil, dizlerinizi bükün.</p> <p>Nesneyi sıkı bir şekilde kavrayın ve tam kaldırmadan ağırlığını test edin.</p> <p>Yükü vücudunuza yakın tutun ve bacaklarınızı kullanarak kaldırın.</p> <p>Dengenize ve vücudunuzun hangi parçasının işi yaptığına dikkat edin. İş yapan bacaklarınız olmalıdır.</p>	<p>Yükü kaldırmaya başlamadan önce sağlam bir yüzeyde olduğunuzdan emin olun.</p> <p>Yükü emniyetli şekilde kaldırıp kaldırmayacağınızı test edin.</p> <p>Dengenizi koruyarak nesneyi raftan çekin veya dikkatlice destekleyin.</p> <p>Yükün kontrolünü bırakmadan, yükü bel hizasına indirin.</p> <p>Verilen görev ne olursa olsun, ağır yükler için YARDIM ALIN!</p>	<p>Yükü vücudunuza yakın olacak şekilde kendinize çekin ve ağırlığını test edin.</p> <p>Yükü kendinize yakın tutarak, ağırlığını bacaklarınıza verin.</p> <p>Aynı anda uzanmak ve kaldırmaktan kaçınm.</p>	<p>Dizlerinizi bükün, belinizi değil.</p> <p>Yükün, önce size yakın köşesini veya kenarını yerleştirin – parmaklarınızı da yükün altından çekin.</p>	<p>Yolun açık olduğundan emin olmak için ileriye bakın.</p> <p>Yük çok ağırlaşır ya da dengesiz hale gelirse, yükü indirin.</p> <p>Mümkün olduğunca merdivenlerden kaçınm. Eğer merdiven çıkmak zorundaysanız, dengeyi korumak için trabzanları ya da duvanı kullanın.</p> <p>Sizin için birisinin kapıları vd. açmasını sağlayın.</p> <p>Yönünüzü belinizi döndürerek değil, ayaklarınızla değiştirin.</p> <p>Omuzlarınız, kalça kemiğiniz ve ayaklarınız hep aynı yöne baksın.</p> <p>Yük taşırken asla belinizi döndürmeyin.</p>	<p>Untumayın, çekmek yerine mümkün olduğunca <i>it</i>in.</p> <p>Bacaklarınızın gücü destekleyeceği şekilde yükü yerleştirin.</p> <p>Yükü kontrol etmek ve yönlendirmek için ellerinizi ve kollarınızı kullanın.</p> <p>Mümkün olduğunca, ellerinizi ve parmaklarınızı yükün içinde tutun.</p> <p>Arabaları, el arabaları, yük taşıyıcılar veya ceraskallardaki sıkıştırma veya kesici noktalara dikkat edin.</p>

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

Tercüme: Julide TUNASELİ
28 Ekim 2011

No: 248

PREVENTING STRAINS & SPRAINS

Resource: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Preventing%20Strains%20and%20Sprains.htm>

This Safety Meeting Outline is structured to help you apply general material handling rules to specific activities in which your employees are involved. You can choose work activities which apply to these principles and structure your safety meeting presentation to address them.

4. Identify a task involving material handling (lifting, pushing, carrying, setting down, etc.).
5. Break the task down into its most basic steps. What does the worker do? (Example: lift a case of material from a truck bed, turn and carry it to a location in the building where it is set on the ground).
6. Apply the lifting principles shown below, as applicable:

PRE-LIFT TIPS	LIFTING FROM GROUND LEVEL	LIFTING FROM OVERHEAD	LIFTING FROM A SHELF, DESK, ETC.	SETTING LOADS DOWN	TIPS WHEN CARRYING	MOVING CARTS, HANGING LOADS
Determine the weight of the load to be lifted or carried. Are you able to do it alone? Is help or mechanical assistance needed? Does the size/shape of the load present any problem? Will you have to turn/change direction while carrying the load? Is the route you will take clear of obstructions, slip, trip, or fall hazards? Do you have a back support belt, and are you wearing it properly?	Get as close as possible to the load. Bend your knees, not your back. Get a good grip on the object and test its weight. Keep the load close to your body and lift using your legs. Be aware of your balance and what part of your body is doing the work. It should be your legs.	Make certain you are standing on a stable surface before you attempt the lift. Test the load to be sure you can lift it safely. Bring the object off the shelf or support carefully, maintaining your balance. While maintaining control of the load, bring it down to waist level. Whatever the task, GET HELP for heavy loads!	Pull the load close to your body and test it for weight. Shift the weight of the load to your legs by keeping it close. Avoid reaching and lifting at the same time.	Bend your knees, not your waist. Set down the corner or edge of the object closest to you first - keeping your fingers out from under the load	Look ahead to make certain the way is clear. Set the load down if it becomes too heavy or unstable. Avoid stairs when ever possible. If unavoidable, use the banister or wall or to help you maintain balance. Have someone open doors, gates, etc. for you. Change direction by moving your feet not your hips. Keep shoulders, hips and feet pointing the same direction. Never twist at the waist while carrying a load.	Remember to <i>push</i> , not pull whenever possible. Position the load so that your legs supply the force. Use hands and arms for control and direction of the load. Keep hands & fingers inside the load whenever possible. Watch for pinch or shear points on carts, dollies or hoists.