



AĞIR YÜKLERİN TAŞINMASI

Sırt ağrısı, daha önemlisi onarılamaz hasar riskleri !

Önemli nokta

İstirahatle sonuçlanan iş kazalarının üçte biri, elde güç kullanarak yapılan işlere bağlıdır (kaldırma, yere koyma, yer değiştirme, taşıma veya yükleme).

Belirtiler

İş sırasında tekrarlanan, iş sırasında veya sonrasında olup daha sonra kaybolan türden ağrılar.

Etkileri

Yük taşıma şunlara sebep olabilir :

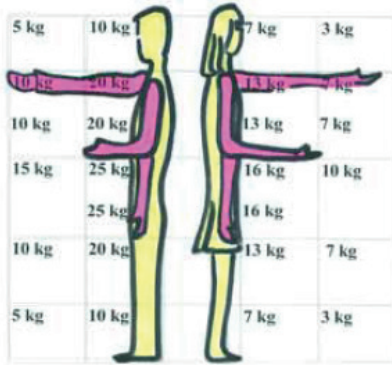
İskelet ve kas yapısında hasarlar:

- Omuzlarda zedelenme, özellikle yük vücuttan uzak mesafede taşınıyorsa, dirsekler açık veya kollar havada çalışılmışsa.
- lomber, siyatik
- kalçalarda dizlerde ve ayaklarda hasarlar
- Ama aynı zamanda :
 - > karın bölgesinde hasarlar (göbek ve kasık fitiği)
 - > zaten kalp rahatsızlığı olanlarda kalp hastalığı riski artar.

YAPILMASI GEREKENLER

GENEL KORUNMA : İŞVERENİN YAPACAKLARI

- Çalışma düzenini iyi hazırlayın, mümkün olduğunca mekanik alet kullanın (asansör, vinç, uygun yükseklik...) : elle çalışılmasından, uygunsuz duruş şekline ve aynı ağırlıkların tekrar tekrar taşınmasından kaçının
- El ile taşımada önerilere uyun, özellikle kaldırıp bırakırken uygun pozisyonları kullanın.



Verilen rakamlar iki elle taşıma içindir, tek el kullanılacaksa verilen rakamı ikiye bölmek gerekir.

(D. MICHEL, HSE tablosuna göre: <http://www.hse.gov.uk/>).

Taşınacak ağırlık (kg)
El arabasının ağırlığı (it/çek) (kg)
(normlara göre X35-109)

- Taşınabilecek yüklerde X35-109 ağırlık standardı önerilere uyunuz.
- Ağırlıkları azaltın ve çalışma şartlarını daha da ağırlaştıracak faktörleri ortadan kaldırın:
 - > Tekrarlama
 - > İki metreden uzak mesafeye yükleri elde taşıma
 - > İş yapma şartları :
 - > tutacak yeri olmadan yada uygun tutak olmadan
 - > gövdenin eğilip bükülmesi
 - > alıp koyma sırasındaki derinlik ve yükseklik mesafesi
 - > Yaş ve başka kişisel faktörler
 - > Çalışma ortamı : sıcaklık, yetersiz alan, engeller, engeli zemin...
 - > İş düzenlemesi : süre, serbestlik derecesi, kalite beklentisi, birçok işi birden yapma...

Risk durumu kabul derecesi

um	Kabul edilebilir	Bazı durumlarda kaygı verici	kabul edilemez
5	15	25	400
100	200		



EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

Decret

» Décret n°92-958 du 3 septembre 1992 : prescriptions minimales de sécurité et de santé concernant la manutention de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs.

Normes

» Norme X35-109 : manutention manuelle de charge pour soulever, déplacer et pousser/tirer.
» NF EN ISO 14738 : Prescriptions anthropométriques relatives à la conception des postes de travail sur les machines. (norme X 35-104)
» NF EN 1005-1 à 4 : manutention manuelle répétitive de charges < 3kg. (norme X 35-106)
» Outil NIOSH : charge maximale admissible de lever de charges

INRS

» ED 6040 : (pour les salariés) Mal au dos : osez bouger pour vous soigner
» ED 6057 : (pour les employeurs) Les lombalgies : les comprendre, les prévenir
» ED 6087 : (pour les préventeurs) Travail et lombalgie - Cadre vert

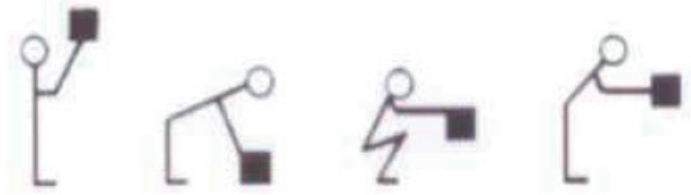
YAPILMASI GEREKENLER

KİŞİSEL KORUNMA: HERKESİ İLGİLENDİRİR

- Aynı anda kolları omuzları/dirsekleri/bilekleri/elleri, sırtı ve dizleri korumak için yere yaklaşmak gerekir :
- > bacakları yanlara doğru açarak
 - > 90° lik açığı geçmeyecek şekilde dizleri bükerek
 - > sırtı düz tutarak
 - > yükü vucuda yakın tutarak

Duruş ve pratik hareketler için eğitimler vardır. Dikkat : diğer bütün uygun şartlar sağlanmışsa ve uygulanıyorsa bu eğitimler iskelet kas sistemini korumada faydalı olabilir.

Yapılmaması gerekenler (d'après l'APACT)



Yapılması gerekenler (D. Michel d'après la méthode de P. Dotte)

