



PODNOSENIE CIĘŻKICH PRZEDMIOTÓW

Ból pleców a zwłaszcza ryzyko nieodwracalnych obrażeń kończyn !

Wskaźniki

Jedna trzecia wypadków w pracy kończących się zwolnieniem lekarskim, spowodowana jest przy ręcznym przenoszeniu (podnoszenie, odkładanie, pchanie, ciągnięcie, noszenie lub przemieszczanie ciężaru).

Znaki ostrzegawcze

Bóle pojawiające się i powtarzające się w czasie pracy, podczas lub po intensywnym wysiłku i mogące zniknąć po pracy.

Jakie skutki ?

Noszenie ciężarów może być przyczyną :

Zaburzeń mięśniowo-szkieletowych (TMS) takich jak :

uszkodzenia ramion, w szczególności gdy ciężary są noszone daleko od ciała, z roztawionymi łokciami lub podniesionymi rękami

- > bóle pleców, rwa kulszowa
- > uszkodzenia bioder, kolan, stóp

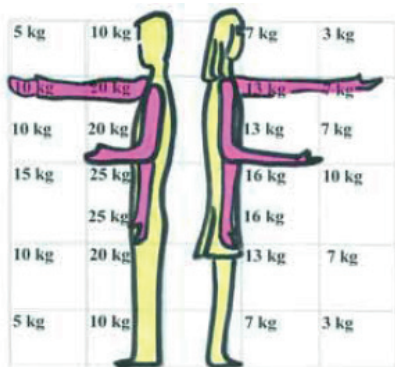
ale również :

- > uszkodzeń jamy brzusznej (przepuchliny pachwinowej, pępkowej...)
- > ryzyka dla serca w przypadku wykrytych wcześniej chorób sercowych

ZALECENIA

OCHRONA KOLEKTYWNA : PRZEZ PRACODAWCĘ

- Organizuj pracę, zmechanizuj jak tylko to możliwe (wyciąg towarowy, dźwig, odpowiednia wysokość stanowiska pracy...): unikaj powtarzającego się ręcznego podnoszenia ciężarów w złej pozycji.
- Respektuj zasady bezpiecznego podnoszenia ciężarów w zależności od pozycji podnoszenia lub odłożenia.

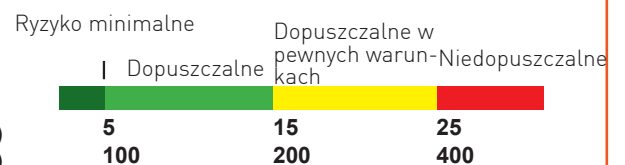


VCyfy te podane są w odniesieniu do podnoszenia idealnego czyli na dwie ręce. Dla podnoszenia na jedną rękę trzeba podzielić te cyfry przez 2 (D. MICHEL, według tabelki HSE : <http://www.hse.gov.uk/>).

Respektuj limity wagi ciężarów przewidzianych przez Norma X35-109 dla limitu do przyjęcia w przypadku ręcznego podnoszenia.

- Wpływaj na czynniki utrudniające czynność podnoszenia i wymagające zmniejszenia wagi ciężaru :
 - > Powtarzalność
 - > Transport ręczny ciężaru na dystansie > 2m
 - > warunki wykonywania zadania :
 - > przedmiot bez rączek lub z rączkami źle przystosowanymi
 - > skręt i zgięcie łowia
 - > głębokość i wysokość pobrania i odłożenia
 - > Wiek i inne czynniki indywidualne
 - > Środowisko pracy: utrudnienia termiczne, nieprzystosowana przestrzeń, przeszkody, zniszczona podłoga...
 - > Organizacja pracy : terminy, stopień samodzielności, wymogi jakości, różnorodność zajęć...

Waga ciężaru do przemieszczenia. (kg)
Waga wózka pchanego/ciągniętego. (kg)
(według normy X35-109)





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

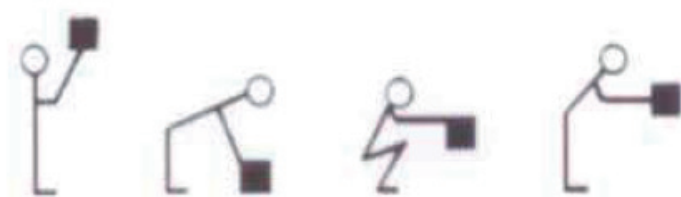
ZALECENIA

OCHRONA INDYWIDUALNA : DOTYCZY KAŻDEGO

- Aby ochronić jednocześnie barki, ramiona / łokcie / nadgarstki / dłonie, plecy et kolana, trzeba zbliżyć się do podłogi :
- > stając w rozkroku
 - > uginając kolana do maksymalnie 90°
 - > utrzymując proste plecy
 - > manipulując ciężar jak najbliżej ciała.

Istnieją szkolenia w zakresie gestów i postaw. Uwaga: będą one efektywne tylko jeśli będą przystosowane do waszej sytuacji i wdrażone w globalne zasady zapobiegania zaburzeniom mięśniowo-szkieletowym.

Czego nie wolno robić (d'après l'APACT)



Co trzeba robić ?

