

Elle Yük Taşıma Nedir?

Elle Yük Taşıma Nedir?

Elle yük taşıma bir ya da birden fazla çalışan tarafından yapılan işlemlerden herhangi biridir:

- Bir yükü kaldırmak,
- Tutmak,
- Yere koymak,
- İtmek - çekmek,
- Taşımak veya hareket ettirmek.

Elle Taşımada Tehlike Kaynakları Nelerdir?

Elle taşıma işlerinde tehlike kaynakları dört başlık altında değerlendirilir:

1. Yük

Fazla ağır, geniş, çalışanın görünüşünü kapatan şekle sahip, kavranması zor, baskı yapan keskin ve sert yüzeylere sahip, sabit olmayan ve dengestsiz yükler; bu özelliklerinden dolayı tehlike kaynağıdır.

2. Yapılan İşler

Tekrarlı, sık, uzun süreli, kısa dinlenme sürelerine sahip, biçimsiz pozisyon ve hareket içeren, uzun mesafe taşıma gerektiren, aşırı güç gerektiren, çok alçakta veya yüksekte taşınacak nesneye sahip, hassasiyet gerektiren (kırılgan yük veya özel yüklemeye noktaları) işler; bu özelliklerinden dolayı tehlike kaynağıdır.

3. Çalışan Çevre

Yeterli boş alana sahip olmayan, dengestsiz veya kaygan bir zemine sahip, aydınlatması yetersiz ya da termal konfora uygun olmayan çevreler; bu özelliklerinden dolayı tehlike kaynağıdır.

4. Bireysel Özellikler

Teçrübesiz ve eğitimsiz, işe yeterince hakim olmayan, yükü nasıl kavrayacağı, kaldıracağı ve taşıyacağı konusunda bilgisi olmayan; yaş, boy, kilo ve kuvvet özellikleri yapılacak işle uyumlayan çalışanın bu bireysel özellikleri de tehlike arz eder. Ek olarak, elle taşıma işleri gerçekleştirileceği zaman çalışanın geçmiş sağlık öyküsü de göz önünde bulundurulmalıdır.



Uygunsuz Elle Yük Taşıma Çalışanların Sağlığını Nasıl Etkiler?

Elle taşıma işleri çalışanların fiziksel risk faktörlerine maruz kalmasına sebep olabilir. Eğer taşıma işlemleri tekrarlari ve uzun süreli yapılsa kas/iskelet sisteminin akut ve/veya kronik fonksiyonel bozukluklarına ve hastalıklarına neden olabilir. Bunlar;

- Akut kesik, kırık veya çıkıklar,
- Omurga bozuklukları,
- Omuz - kol bölgesi bozuklukları,
- El bileği kemiği bozuklukları,
- Kalça, diz, ayak bileği ve bölgeleri bozuklukları olabilir.

Ne Yapılmalı?

- Yükleri taşımaya başlamadan önce depolama ve transfer noktalarını göz önünde bulundurularak taşıma planınızı oluşturun. Bu sayede yük taşıma mesafesini olabildiğince azaltın.
- Yükleri kalça seviyenizde ve bu seviyenin üzerinde depolayın. Bu sayede, yükleri taşıırken eğilme ihtiyacını azaltın.
- Ağır yükleri taşımak için aşırı güç sar etmeyin, mümkünse yükü parça parça taşıyın, değışse yardım alın ve ağırlığı çalışma arkadaşlarınızla paylaşın.
- Yükleri taşıırken mümkünse el arabası, forklift gibi araçları kullanın.
- Belden dönme hareketinden kaçının. Örneğin yük önünüzde ise ve sağa-sola dönmeyiz gerekyorsa, dönme hareketini ayaklarınızın sabit olarak belden dönererek değış, ayaklarınız ve tüm vücudunuzla dönererek gerçekleştirin.
- Ağır yükleri sallamayın ve indireceğiniz noktaya fırlatmayın.
- Yerdeki bir yükü kaldırırken, yere eğilerek yükün belinize zarar vermesine izin vermeyin. Başınızı yukarıda, dizlerinizi üzerine çökerek ağırlığı yerden kaldırın, bu sayede yükün ağırlığını dizlerinize vererek, belinize yük binmesini engelleyin.
- Eldiven, iş elbisesi (tulumu), iş ayakkabısı gibi kişisel koruyucu donanımlarınızı kullanmayı unutmayın. Bu donanımlar hem yükün kaymasını, takılmasını ve düşmesini engelleyecek hem de yükün düşmesi gibi olası bir kaza durumunda el ve ayak yaralanmalarının önüne geçecektir.

* İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan çalışmalardan alınmıştır.

