

## İŞBAŞI KONUŞMASI

# Manuel Taşıma ve Kaldırma

### NEDEN ÖNEMLİDİR

Sırt yaralanmaları iş yerindeki yaralanmaların neredeyse 5'te 1'ini oluşturur. Manuel taşıma — kaldırma, taşıma, itme ve çekme — kas-iskelet bozukluklarının başlıca nedenidir. Sırt yaralanmalarının çoğu kalıcı ve hayat değiştirecidir, ancak neredeyse tamamı önlenbilir.

**%36**

Ciddi yaralanmaların manuel taşıma kaynaklı

**25kg**

Bir kişi için önerilen maksimum kaldırma ağırlığı

**100%**

Manuel taşıma yaralanmaları önenebilir

## Güvenli Kaldırma İçin 6 Adım

Her kaldırdığınızda bu adımları izleyin — sırtınızı ömür boyu koruyun:

1

### KALDIRMAYI PLANLAYIN

Yük ağırlığını, şeklini ve tutma noktalarını değerlendirin. Yolu temizleyin. Ağırsa yardım isteyin.

2

### YÜKE YAKIN DURUN

Ayaklarınız omuz genişliğinde, bir ayak hafifçe önde. Mümkün olduğunca yaklaşın.

3

### DİZLERİNİZİ BÜKÜN, SIRTINIZI DEĞİL

Bacaklarınızı kullanarak çömelin. Sırtınızı düz ve karnınızı sıkı tutun.

4

### SAĞLAM TUTUN

Sadece parmaklarla değil, tüm elinizle tutun. Yükün dengeli olduğundan emin olun.

5

### BACAKLARINIZLA KALDIRIN

Yükü vücudunuza yakın tutarak bacaklarınızla yukarı itin. Asla sarsma veya bükülme yapmayın.

6

### YÜKÜ YAKIN TUTUN

Bel hizasında taşıyın, kollar vücuda yakın. Omurganızla değil, ayaklarınızla dönün.

## Kaldırmadan Önce — Kontrol Listesi

- Bu yükü tek başınıza kaldırabilir misiniz, yoksa yardıma mı ihtiyacınız var?
- Yolunuz engeller ve takılma tehlikelerinden arınmış mı?
- İyi kavramalı uygun ayakkabı giyiyor musunuz?
- Bunun yerine mekanik bir yardım kullanabilir misiniz (el arabası, forklift, vinç)?
- Yükü koyacak net bir yeriniz var mı?

## Risk Faktörlerinizi Bilin — Her Görevden Önce

- Ağırlık:** Yük 25 kg'ın üzerinde mi? Yardım alın veya mekanik araç kullanın. Tahmin etmeyin — kontrol edin.
- Şekil:** Düzensiz veya hacimli yükler ağırlık merkezini kaydırır. Yeniden paketleyin veya yardım isteyin.
- Mesafe:** Ne kadar uzağa taşırsanız yorgunluk o kadar artar. Mola planlayın veya uzun mesafeler için araba kullanın.
- Sıklık:** Tekrarlayan kaldırma birikimli hasara neden olur. Görevleri değiştirin ve düzenli mola verin.
- Yükseklik:** Yerden veya omuz üstünden kaldırma en yüksek risktir. Bel hizasında raflar kullanın.
- Ortam:** Islak zeminler, dar alanlar, düzensiz zemin ve zayıf aydınlatma riski büyük ölçüde artırır.

### Sirtınızı Mahveden Yaygın Hatalar

- ✗ Dizler yerine belden eğilmek — omurganız tüm yükü üstlenir
- ✗ Ağır yük tutarken vücudu bükmek — disk yaralanmalarının 1 numaralı nedeni
- ✗ Çok ağır yükleri tek başına kaldırmak — gurur omurganızı korumaz
- ✗ Acele edip yükü sert çekmek — sadece yumuşak, kontrollü hareketler
- ✗ Yükü vücuttan uzakta taşımak — bel bölgesindeki stresi iki katına çıkarır

### Hatırlanacak Güvenlik İpuçları

- ✓ Şüphe duyduğunuzda tek başınıza kaldırmayın — yardım isteyin veya mekanik araç kullanın
- ✓ Ağır kaldırmadan önce ısının — sırt, bacak ve omuzları gerin
- ✓ Çekmek yerine itin — itmek sırtınıza daha az yük bindirir
- ✓ Ağır yükleri küçük parçalara bölün — iki sefer bir yaralanmadan iyidir
- ✓ Vücudunuzu dinleyin — acıyorsa hemen durun ve bildirin

## Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Bu işte düzenli olarak kaldırdığımız en ağır malzemeler neler?
2. Mekanik yardımlarımız mevcut mu? Herkes nasıl kullanılacağını biliyor mu?
3. Bu projede kaldırma nedeniyle sırt ağrısı yaşayan oldu mu?
4. Ağır malzemeleri bel hizasında tutmak için depolamayı yeniden düzenleyebilir miyiz?
5. Düzensiz şekilli bir yükü kaldırmanın doğru yolu nedir?

### İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA

Tarih: \_\_\_\_\_ Süpervizör: \_\_\_\_\_

Proje: \_\_\_\_\_ Konum: \_\_\_\_\_

Katılım listesi eklendi: [ ] Evet