

ELLE KALDIRMA ve TAŞIMA İŞLERİNDE İŞ SAĞLIĞI ve GÜVENLİĞİ

Öğrenim Hedefleri

- Elle kaldırma ve taşıma işlerinden kaynaklanabilecek İSG riskleri,
- Alınması gereken önlemler,
- Doğru kaldırma ve taşıma yöntemleri,
- İlgili mevzuat hakkında bilgi sahibi olmak.

Alt başlıkları

- Elle kaldırma ve taşıma işleri
- Doğru kaldırma ve taşıma yöntemleri
- İlgili mevzuat

GİRİŞ

İyi yük kaldırma teknikleri uygulamak çalışanların uygulama öncesine göre daha fazla yük kaldırmalarını sağlamaz. Bunun anlamı çalışanın kişisel kapasitesi ne olursa olsun bu teknikler çalışanın kaza geçirme riskini azaltacaktır.

Bu tür çalışma kültürel bir değişimi gerektirir. Buna bağlı olarak pratik yolları ve kaldırma tekniklerini kabullenmek gerekir. Çünkü çalışanların eski çalışma alışkanlıklarını değiştirmek zordur.



ELLE TAŞIMA İŞLERİ YÖNETMELİĞİ
(11 Şubat 2004 Tarihli Resmi Gazete, Sayı: 25370)

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

Amaç

Madde 1 — Bu Yönetmeliğin amacı, **elle yapılan taşıma işlerinde** iş sağlığı ve güvenliği yönünden ortaya çıkabilecek risklerden, özellikle sırt ve bel incinmelerinden işçilerin korunmasını sağlamak için, alınması gerekli önlemleri belirlemektir.

Kapsam

Madde 2 — Bu Yönetmelik, 22/5/2003 tarihli ve 4857 sayılı **İş Kanunu kapsamına giren tüm işyerlerini kapsar.**

Dayanak

Madde 3 — Bu Yönetmelik, 4857 sayılı İş Kanununun 78 inci maddesine göre düzenlenmiştir.

*(İŞ KANUNU MADDE 78. - Sağlık Bakanlığının görüşünü alarak Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı işyerlerinde iş sağlığı ve güvenliği önlemlerinin alınması, makineler, tesisat, araç ve gereçler ile kullanılan maddeler sebebiyle ortaya çıkabilecek iş kazaları ve meslek hastalıklarının önlenmesi, yaş, cinsiyet ve özel durumları sebebiyle korunması gereken kişilerin çalışma şartlarının düzenlenmesi amacıyla tüzük ve **yönetmelikler** çıkarır.*

Ayrıca bu Kanuna tabi işyerlerinde, işçi sayısı, genişlik, yapılan iş, işin özellikleri, ağırlık ve tehlikesi bakımından hangi işyerleri için kurulmaya başlamadan önce planların Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığının yetkili teşkilatına gösterilerek kurma izni alınacağı bu işyerleri kurulduktan sonra yine aynı makama başvurularak işletme belgesi alınması gerekeceği, Sağlık Bakanlığının görüşü alınarak Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı tarafından hazırlanacak bir yönetmelikle belirlenir.)

Tanımlar

Madde 4 — Bu Yönetmelikte geçen;

Elle taşıma işi: Olumsuz ergonomik koşullar ve nitelikleri bakımından işçilerin **bel ve sırt incinmelerine** neden olabilecek **yüklerin**, bir veya daha fazla işçi tarafından elle veya beden gücü kullanılarak **kaldırılması, indirilmesi, itilmesi, çekilmesi**, başka bir yere **götürülmesi** veya **hareket ettirilmesi** gibi işlerin yapılması veya bu işlerin yapılması için fiziki olarak destek olunmasını ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

İşverenin Yükümlülükleri

Genel Hüküm

Madde 5 — İşveren :

a) İşyerinde yüklerin elle taşınmasına **gerek duyulmayacak şekilde**, iş organizasyonu yapmak ve yükün uygun yöntemlerle, özellikle mekanik sistemler kullanılarak taşınmasını sağlamak için **gerekli tedbirleri almakla** yükümlüdür.

b) Yükün elle taşınmasının **kaçınılmaz** olduğu durumlarda, Ek-I'deki hususları dikkate alarak elle taşımadan kaynaklanan **riski azaltmak için uygun yöntemler** kullanılmasını sağlayacak ve gerekli düzenlemeleri yapacaktır.

İş ve İşin Yapıldığı Yerin Organizasyonu

Madde 6 — Yükün elle taşınmasının kaçınılmaz olduğu durumlarda işveren, işin mümkün olduğu kadar sağlık ve güvenlik şartlarına uygun olarak yapılabilmesi için işyerinde gerekli düzenlemeyi yapacak ve:

a) Ek-I'deki hususları ve yüklerin özelliklerini de göz önünde bulundurarak, yapılan işteki sağlık ve güvenlik koşullarını değerlendirecek,

b) Özellikle işçilerin sırt ve bel incinme risklerini önlemek veya azaltmak için, Ek-I'deki hususları dikkate alarak, çalışma ortamının özellikleri ve yapılan işin gereklerine uygun önlemleri alacaktır.

Bireysel Risk Faktörleri

Madde 7 — İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetmeliğinin 6 ncı maddesinin (c) bendinin 2 numaralı alt bendi ile 14 üncü ve 15 inci maddelerinin uygulanmasında Ek-II'de belirtilen hususlar dikkate alınacaktır.*

*** İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ YÖNETMELİĞİ 6. MADDE C BENDİ:**

İşveren, işyerinde yapılan işlerin özelliklerini dikkate alarak;

1) Kullanılacak iş ekipmanının, kimyasal madde ve preparatların seçimi, işyerindeki çalışma düzeni gibi konular da dahil işçilerin sağlık ve güvenliği yönünden **tüm riskleri değerlendirir**. Bu değerlendirme sonucuna göre; işverence alınan önleyici tedbirler ile seçilen çalışma şekli ve üretim yöntemleri, işçilerin sağlık ve güvenlik yönünden korunma düzeyini **yükseltmeli** ve işyerinin idari yapılanmasının her kademesinde uygulanmalıdır.

2) Bir işçiye herhangi bir görev verirken, işçinin sağlık ve güvenlik yönünden uygunluğunu göz önüne alır.

3) Yeni teknolojinin planlanması ve uygulanmasının, seçilecek iş ekipmanının çalışma ortam ve koşullarına, işçilerin sağlığı ve güvenliğine etkisi konusunda işçiler veya temsilcileri ile istişarede bulunur.

4) Ciddi tehlike bulunduğu bilinen özel yerlere sadece yeterli bilgi ve talimat verilen işçilerin girebilmesi için uygun önlemleri alır.

İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ YÖNETMELİĞİ 14. VE 15. MADDE:

Sağlık Gözetimi

Madde 14 — İşveren, işçilerin işyerinde maruz kalacakları sağlık ve güvenlik risklerine uygun olarak sağlık gözetimine tabi tutmakla yükümlüdür:

a) İşçilerin işe girişlerinde sağlık durumlarının yapacakları işe uygun olduğunu belirten sağlık raporu alınır.

b) Yapılan işin özelliğine göre, işin devamı süresince sağlık muayeneleri düzenli aralıklarla yapılır.

Risk Grupları

Madde 15 — Kadınlar, çocuklar, yaşlılar, özürlüler ve diğer hassas risk grupları, özellikle bunları etkileyen tehlikelere karşı korunurlar.)

İşçilerin Eğitimi ve Bilgilendirilmesi

Madde 8 — Elle yapılan taşıma işlerinde, işçilerin bilgilendirilmesi ve eğitimi ile ilgili olarak aşağıdaki hususlara uyulacaktır:

a) İşveren, İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetmeliğinin 10 uncu maddesindeki hususlarla birlikte, bu Yönetmelik uyarınca sağlık ve güvenliğin korunmasına yönelik alınan tedbirler hakkında işçileri ve/veya temsilcilerini bilgilendirecektir.

b) İşveren, İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetmeliğinin 12 nci maddesindeki hususlarla birlikte, bu Yönetmeliğin eklerinde belirtilen hususları da dikkate alarak, yüklerin doğru olarak nasıl taşınacağı ve yanlış taşınması halinde ortaya çıkabilecek riskler hakkında işçilere yeterli bilgi ve eğitim verecektir.

(İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ YÖNETMELİĞİ 8, 9 VE 10. MADDELERİ İÇİN YÖNETMELİĞİN SONUNA BAKINIZ)

İşveren, elle taşıma işlerinde işçiler ve/veya temsilcilerine taşınan yüklerle ilgili genel bilgileri ve mümkünse yükün ağırlığı ile eksantrik yüklerin ağır tarafının ağırlık merkezinin yeri hakkında, kesin bilgileri vermekle yükümlüdür.

İşçilerin Görüşlerinin Alınması ve Katılımlarının Sağlanması

Madde 9 — İşveren, bu Yönetmelik ve eklerinde belirtilen konularda İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetmeliğinin 11 inci maddesine uygun olarak işçilerin veya temsilcilerinin görüşlerini alacak ve katılımlarını sağlayacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Son Hükümler

İlgili Avrupa Birliği Mevzuatı

Madde 10 — Bu Yönetmelik 29/5/1990 tarihli ve 90/269/EEC sayılı Avrupa Birliği Konsey Direktifi esas alınarak hazırlanmıştır.

Uygulama

Madde 11 — Bu Yönetmelikte belirtilen daha sıkı ve özel önlemler saklı kalmak kaydı ile, elle yapılan taşıma işlerinde İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetmeliği hükümleri de uygulanır.

Yürürlük

Madde 12 — Bu Yönetmelik yayımı tarihinde yürürlüğe girer.

Yürütme

Madde 13 — Bu Yönetmelik hükümlerini Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı yürütür.

EK-I

YÜKLE İLGİLİ RİSK FAKTÖRLERİ

Yükle ilgili risk faktörleri şunlardır:

1. Yükün özellikleri
2. Fiziksel güç gereksinimi
3. Çalışma ortamının özellikleri
4. İşin gerekleri

1. Yükün özellikleri

Aşağıda belirtilen özelliklere sahip yüklerin elle taşınması sırt ve bel incinmesi riski oluşturabilir;

- çok ağır veya çok büyükse,
- kaba veya kavranılması zor ise,
- dengesiz veya içindekiler yer değiştiriyorsa,
- vücuttan uzakta tutulmasını veya vücudun eğilmesini veya bükülmesini gerektiren bir konumda ise,
- özellikle bir çarpma halinde yaralanmaya neden olabilecek yoğunluk ve şekilde ise.

2. Fiziksel güç gereksinimi

İş;

- çok yorucu ise,
- mutlaka vücudun bükülmesi ile yapılabiliyorsa,
- yükün ani hareketi ile sonuçlanıyorsa,
- vücut dengesiz bir pozisyonda iken yapılıyorsa,

bedenen çalışma şekli ve harcanan güç, özellikle sırt ve bel incinmelerine neden olabilir.

3. Çalışma ortamının özellikleri

Çalışma ortamı aşağıdaki özelliklerde ise, özellikle sırt incinmesi riskini artırabilir;

- çalışılan yer işi yapmak için yeterli genişlik ve yükseklikte değil ise,
- zemin düz değilse, engeller bulunuyorsa veya düşme veya kayma tehlikesi varsa,
- çalışma ortam ve şartları, işçilerin yükleri güvenli bir yükseklikte veya uygun bir vücut pozisyonunda taşımaya uygun değilse,
- işyeri tabanında veya çalışılan zeminlerde yüklerin indirilip kaldırılmasını gerektiren seviye farklılıkları varsa,
- zemin veya üzerinde durulan yer dengesizse,
- sıcaklık, nem veya havalandırma uygun değilse.

4. İşin gerekleri

Aşağıda belirtilen çalışma şekillerinden bir veya daha fazlasını gerektiren işler sırt ve bel incinmesi riski oluşturabilir.

- özellikle vücudun belden dönmesini gerektiren aşırı sık veya aşırı uzun süreli bedensel çalışmalar,
- yetersiz ara ve dinlenme süresi,
- aşırı kaldırma, indirme veya taşıma mesafeleri,
- işlemin gerektirdiği, işçi tarafından değiştirilemeyen çalışma temposu.

EK-II

BİREYSEL RİSK FAKTÖRLERİ

İşçinin;

- yapılacak işi yürütmeye fiziki yapısının uygun olmaması,
 - uygun olmayan giysi, ayakkabı veya diğer kişisel eşyalar kullanması,
 - yeterli ve uygun bilgi ve eğitime sahip olmaması,
- durumunda işçiler risk altında olabilirler.

İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ YÖNETMELİĞİ MADDE 8, 9 VE 10. Maddeleri

İlkyardım, Yangınla Mücadele ve Kişilerin Tahliyesi, Ciddi ve Yakın Tehlike

Madde 8 — İlkyardım, yangınla mücadele ve kişilerin tahliyesi, ciddi ve yakın tehlike ile ilgili uyulacak hususlar aşağıda belirtilmiştir:

a) İşveren;

1) İşyerinin büyüklüğünü, yapılan işin özelliğini ve işyerinde bulunan işçilerin ve diğer kişilerin sayısını dikkate alarak; ilkyardım, yangınla mücadele ve kişilerin tahliyesi için gerekli tedbirleri alır.

2) Özellikle ilkyardım, acil tıbbi müdahale, kurtarma ve yangınla mücadele konularında, işyeri dışındaki kuruluşlarla irtibatı sağlayacak gerekli düzenlemeleri yapar.

b) İşveren, (a) bendinde belirtilen ilkyardım, yangınla mücadele ve tahliye işleri için, işyerinin büyüklüğü ve taşıdığı özel tehlikeleri dikkate alarak, bu konuda eğitilmiş, uygun donanıma sahip yeterli sayıda kişiyi görevlendirir.

c) İşveren;

1) Ciddi ve yakın tehlikeye maruz kalan veya kalma riski olan tüm işçileri, tehlikeler ile bunlara karşı alınmış ve alınacak önlemler hakkında mümkün olan en kısa sürede bilgilendirir.

2) Ciddi, yakın ve önlenemeyen tehlike durumunda, işçilerin işi bırakarak derhal çalışma yerlerinden ayrılmaya güvenli bir yere gidebilmeleri için gerekli talimatı verir ve gerekeni yapar.

3) Ciddi ve yakın tehlike durumunun devam ettiği çalışma şartlarında, zorunlu kalınması halinde, gerekli donanımına sahip ve özel olarak görevlendirilen kişiler hariç, işçilerden çalışmaya devam etmelerini istemeyecektir.

d) Ciddi, yakın ve önlenemeyen tehlike durumunda işyerini veya tehlikeli bölgeyi terk eden işçiler bu hareketleri nedeniyle dezavantajlı duruma düşmeyecek ve herhangi bir zarar görmeyecektir.

e) İşveren, işçilerin kendileri veya diğer kişilerin güvenliği için ciddi ve yakın bir tehlike olduğunda ve amirine hemen haber veremedikleri durumlarda, kendi bilgileri doğrultusunda ve mevcut teknik donanımlar ile tehlikenin sonuçlarının engellenmesi için gerekeni yapabilecek durumda olmalarını sağlamak zorundadır.

İşçiler, kendi görevlerini yapmakta ihmal veya kusurlu davranışları olmadıkça bu hareketlerinden dolayı dezavantajlı duruma düşürülemezler.

İşverenin Diğer Yükümlülükleri

Madde 9 — İşveren yukarıda belirtilen yükümlülükleri ile beraber aşağıdaki hususları yerine getirmekle yükümlüdür:

a) İşveren ;

1) İşyerinde risklerden özel olarak etkilenebilecek işçi gruplarının durumunu da kapsayacak şekilde sağlık ve güvenlik yönünden risk değerlendirmesi yapar.

2) Risk değerlendirmesi sonucuna göre, alınması gereken koruyucu önlemlere ve kullanılması gereken koruyucu ekipmana karar verir.

3) Üç günden fazla işgünü kaybı ile sonuçlanan iş kazaları ile ilgili kayıt tutar.

4) İşçilerin uğradığı iş kazaları ile ilgili rapor hazırlar.

b) (a) bendinin (1) ve (2) numaralı alt bentlerinde belirtilen çalışmalar ve değerlendirmelerle ilgili kayıt ve dokümanların hazırlanması ile (a) bendinin (3) ve (4) numaralı alt bentlerinde belirtilen belgelerin düzenlenmesi, işyerinin büyüklüğü ve yapılan işin niteliğine göre, Bakanlıkça belirlenen usul ve esaslara uygun şekilde yapılır.

İşçilerin Bilgilendirilmesi

Madde 10 — İşyerinde iş sağlığı ve güvenliği hizmetlerinin etkin bir biçimde sürdürülmesi için işçilerin bilgilendirilmesi esastır. Bu amaçla;

a) İşveren, işyerinin büyüklüğüne göre;

1) İşyerinin geneli ile işçinin çalışmakta olduğu bölümde veya yaptığı her işte yürütülen faaliyetler, sağlık ve güvenlik riskleri, koruyucu ve önleyici tedbirler hakkında,

2) Bu Yönetmeliğin 8 inci maddesinin (b) bendine göre, işyerinde görevlendirilen kişiler hakkında,

işçilerin ve temsilcilerinin gerekli bilgiyi almalarını sağlamak zorundadır.

b) İşveren, başka işyerlerinden çalışmak üzere kendi işyerine gelen işçilerin de, (a) bendinde belirtilen bilgileri almalarını sağlamak üzere, söz konusu işçilerin işverenlerine gerekli bilgileri verir.

c) İşveren, işyerinde sağlık ve güvenlik ile ilgili özel görev ve sorumluluğu bulunan işçilerin veya temsilcilerinin bu görevlerini yürütebilmeleri için;

1) Bu Yönetmeliğin 9 uncu maddesinin (a) bendinin (1) ve (2) numaralı alt bentlerinde belirtilen risk değerlendirmesi ve alınan koruyucu önlemlere,

2) Bu Yönetmeliğin 9 uncu maddesinin (a) bendinin (3) ve (4) numaralı alt bentlerinde belirtilen iş kazası kayıtları ve raporlarına,

3) Sağlık ve güvenlikle ilgili denetim faaliyetlerinden, bu konuda sorumlu kişi ve kuruluşlardan, koruma ve önleme çalışmalarından elde edilen bilgilere,

ulaşabilmelerini sağlar.

Elle Taşıma Riskleri (Bel Ağrısı)

Bel ağrısı, hemen hemen herkesin yaşamında en az bir kez karşılaştığı yaygın bir sorundur. Doktora başvuru ve işe gidememenin soğuk algınlığından sonraki ikinci en sık nedenidir. Genellikle orta yaşlarda görülür; kadın, erkek ve tüm yaş gruplarını etkiler.

Endüstrileşmiş ülkelerde iş ortamındaki etkenlere bağlı olarak gelişen **bel ağrısı çalışanların en önemli ve en pahalı sağlık sorunları** arasındadır. Bu ülkelerde bel ağrısı ve bel ağrısına bağlı sakatlık, üretim kaybı, işe gidememe ve tazminat ödemeleri hızla artmaktadır. Maliyetteki bu hızlı artış ülkelerin ekonomisini de tehdit eden bir durumdur.

Toplulun %80'inin bel ağrısı geçirdiği, 30-60 yaşlar arasında 1000 kişi başına 1400 işgünü kaybı olduğu, her yıl bel ağrısı nedeniyle 19 milyon doktor muayenesi, 200 bin bel cerrahisi girişimi uygulandığı yapılan istatistiksel çalışmalarda ortaya çıkmıştır. 65 yaşından sonra işçilerin %50'sinde alt bel ağrısı ortaya çıkar. Ağır sanayide çalışan 1000 işçiden 200'ünde bel travması görüldüğü bilinmektedir. Üst solunum yolu enfeksiyonundan sonra en büyük işgücü kaybı bel ağrısından dolayıdır.

Bel ağrısının en yaygın nedeni **kas ve bağların aşırı gerilmesidir**. Gerilmeye bağlı zorlanma dizleri bükmeden öne eğilme, ağırlık kaldırma, ağırlık taşıma, dönme gibi uygun olmayan pozisyonlarda oluşmuşsa daha da önemlidir. Kas zorlanmasında ağrı genellikle beldedir, bel hareketleri kısıtlanmıştır.

Bel ağrısı oluşumunu kolaylaştıran etkenler başlıca 2 gruba ayrılır:

1. Kişisel etkenler
2. İşle ilgili etkenler

1. Kişisel etkenler

- ✓ Kötü duruş
- ✓ Kondisyon yetmezliği
- ✓ Sırt-bel kaslarının güçsüzlüğü
- ✓ Aşırı kilo
- ✓ Sigara içmek

2. İşle ilgili etkenler

a) Fiziksel etkenler

- ✓ Ağırlık kaldırma, taşıma gibi ağır fiziksel zorlanma
- ✓ Uzun süre aynı pozisyonda kalma
- ✓ Sık olarak öne eğilme ve dönme hareketleri
- ✓ Tekrarlamalı hareketler
- ✓ Titreşim

b) Psikolojik etkenler

- ✓ İşinden memnun olmama
- ✓ Yetersiz amir ve arkadaş desteği
- ✓ İş baskısı
- ✓ Monoton iş

Bel ve Sırt İncinmeleri İçin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

1. Ayakta çalışırken mümkün olduğunca yardımcı araç kullanın.



2. Otururken koltuğa düzgün oturun. Gerekirse bel kıvrımınıza uyan yastıkla belinizi takviye edin. Otururken sırtı düz tutun ve yaslanın. Sandalye veya koltukta otururken dik bir pozisyonda olmaya gayret ediniz ve bunu alışkanlık haline getiriniz. Bu esnada diz eklemlerinizi kalça eklemlerinden daha yüksekte bulunmasında, ayak tabanlarının yere temas ederken düz konumda olmasında ve yere rahatça basmasında yarar vardır. **Otururken zaman zaman pozisyon değiştirmeniz iyi olur.**



3. Yatarken **sert** ve ortopedik yatakları tercih edin. Salt yer ve tahta üzerine yatmak doğru değildir. Yatarken bacaklarınızı gergin tutmayın. Sırt üstü yatarken baldırlarınızın altına koyulacak küçük bir yastık sizi rahat ettirecektir



4. Kilonuza dikkat edin, dengeli beslenin.

5. Sigara içmeyin.

6. Günlük gerilim ve streslerinizi azaltın

7. Düzenli ve günlük egzersiz yapın.

8. Tempolu yürümek, yüzmek ve koşu sizin için ideal sporlardır.

9. Dişlerinizi fırçalarken ya da elinizi, yüzünüzü yıkarken lavaboya doğru eğilmeyiniz; belinizi olabildiğince dik tutmaya gayret ediniz. Bu yüzden evinizdeki lavaboların mümkünse biraz daha yüksekçe yapılmasını sağlayınız

10. Günlük yaşantınızda ani hareketlerden sakınınız. Özellikle yataktan veya koltuktan kalkarken ani hareket yapmayınız.



11. Sandalyeden kalkarken bir ayağınız diğerinin önünde olmalı, bacak kaslarınız ve kollarınızın yardımıyla kendinizi yukarıya doğru iterken sırtınız dik pozisyonda bulunmalıdır.



12. Yüksek iskemlelerde veya benzeri yüksek yerlerde oturmak bele binen yükü artırır. Bundan kaçınınız.



13. Yan veya sırtüstü pozisyonda yatarak uyuyunuz. Yüzüstü yatmayınız. Sırtüstü dümdüz uzanmak da doğru değildir.



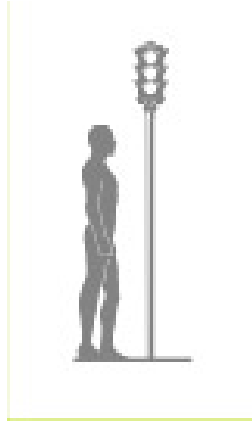
14. Yan yatışta kalça ve dizlerinizden çekerek bacaklarınızı toplar ve ana rahmindeki gibi kıvrılarak durursanız rahat edersiniz. İki bacağınızın arasına yumuşak bir yastık koymanız da iyi olur. Sırtüstü yatarken yüksek yastık kullanmayınız.



15. Tarlada, inşaatla, işyerinde, evde çalışırken beliniz aniden ağrımaya başladıysa geri kalan işi bitirmek üzere gayret sarf etmeyip hemen istirahatla çekiliniz. Sert bir zeminde sırtüstü uzanıp dizlerinizi hafifçe bükerek bacaklarınızı yukarıya doğru toplamış vaziyette 15-30 dakikalık istirahat sıklıkla rahatlatıcı olur. Eğer bu süre sonunda iyiye gidiş yoksa doktorunuza müracaat ediniz.



16. Karın kaslarının kasılmasıyla oluşan etki disk içindeki basıncı bariz miktarda azaltır. Günlük yaşantınız esnasında çeşitli yerlerde beklerken karnınızı içeri çekerek adalelerinizi geriniz ve gergin vaziyette 10'a kadar sayarak soluk almadan öylece durunuz. Sonra yavaş yavaş gevşeyiniz. Soluk tutma süresini haftalar ilerledikçe giderek artırıınız. Karın kaslarınız kasılmış vaziyette soluk alıp vermeye alışınız.



17. Televizyon seyredirken veya herhangi bir gösteriyi izlerken koltukta sırtımızı **kamburlaştırmak** rahatsızlıklara yol açar.



18. Sandalye veya koltuğa oturmak için kendinizi oturağınızın üstüne sanki düşüyormuş gibi bırakmayınız. Yavaş yavaş kontrollü olarak oturma pozisyonuna geçiniz.



19. Yorgunluğa bağlı olarak beliniz ağrıyorsa usulüne uygun yapılan 10 - 15 dakikalık istirahat en iyi ilaçtır. Tam rahatlamak ve gevşemek için ayaklarınızı sandalyeyle yükseltirken boynunuzun altına da küçük bir yastık koyabilirsiniz.

20. Çocuklarınız oturarak ders çalışırken öne veya yana eğik durmamaları konusunda onları sık sık uyarınız. Masada uzun süre çalışması gereken kişilerin öne eğilmemeleri için çalışma yüzeyinin bir miktar eğimli olmasında yarar vardır. Masanızın altına da ayak dinlendirme basamağı koyunuz.



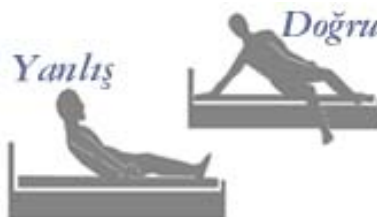
21. Ayakkabınızı bağlamanız veya benzer bir hareket yapmanız gerekiyorsa, çömelerek veya yüksekçe bir cismin üstüne basarak yapınız.



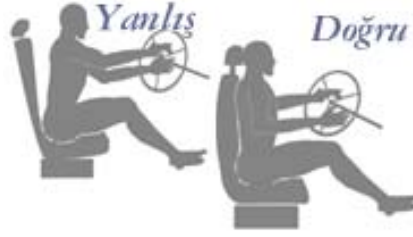
22. Yürürken veya ayakta dururken vücudunuzun dik bir pozisyonda olmasına özen gösteriniz. Ağırlığınızı her iki bacağınıza eşit olarak paylaştırınız. Ayakta dururken her iki omuz ve kalçanızın aynı hizada olmasına dikkat ediniz. Doğru duruşta çene içeri çekilmiş, baş dik, sırt ve bel düzdür. Bu duruşta kulaktan yere indirilen dik çizgi omuz ve kalçanın ortasından ve ayak bileği önünden geçer. Ayakta dururken sırt kambur, bel çukur, karın öne sarkık, göğüs yassılaşmış ve çene öne çıkmış olursa bu yanlıştır. Böyle bir pozisyon bele rahatsızlık verirken **iç organlar da basınç altında kalır.**



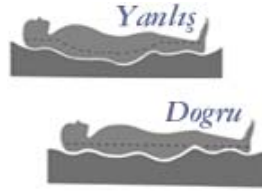
23. Yataktan kalkarken önce tam yan dönünüz, daha sonra ellerinizle yandan destek alarak oturur pozisyona geçiniz ve öyle kalkınız. Alttaki resimde görüldüğü gibi kalkmak yanlıştır. Yatmak için ise önce yatak kenarına oturunuz ve bacaklarınızı yukarıya çekerken gövdenizi yatağa uzatınız.



24. Otomobil kullanırken koltuğunuz sert olsun, arkaya dayandığınızda koltuk belinizi desteklesin ve adeta kavrasın. Uzun yola çıkarken de belinizi ince bir yastıkla destekleyiniz.



25. Yatağınız sert olsun. Yattığınız zaman vucudunuz yatağa gmlmesin. Vücudu değişik şekillere sokan, stabil olmayan yumuşak veya çöküntülü yataklar sağlıklı değildir. Altında sunta veya tahta olan yataklar ile üzerine yatıldığında omurganın fizyolojik kıvrımlarına uyum gösterebilen kaliteli ortopedik yatakları tercih ediniz.



Elle Taşıma Kaideleri



1. Kaldırma işini planlayın

- Yük nereye konacak.
- Eğer mümkünse uygun kaldırma için yardımcı malzemeler kullanın. (manivela , takoz vb.)

- Kaldırma yaparken yardıma ihtiyacınız var mı?
- Engelleri kaldırın. (Kullanılmayan örtüler gibi).
- Kaldırmak istediğiniz cisim omuz boyunuza göre uzun ise (döşeme gibi) yükü götüreceğiniz yolun yarısı kadar mesafede masa üzerinde bırakacak şekilde plan yapın veya taşıma pozisyonunu değiştirin.

2. Ayakların arasında mesafe bırakın

- Kaldırma için dengeli ve sabit bir yüzey sağlayın (Dar kenar ve uygun olmayan ayakkabı bunu güçleştirir.)
- İlerideki ayak gerideki ile arada mesafeli ve rahat olmalıdır. Mümkünse gerideki ayak yükü götüreceğiniz yönü göstermelidir.

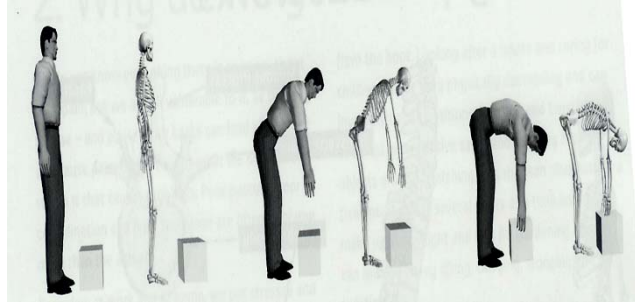
3. Uygun Kaldırma Pozisyonuna Hazırlanın

- Alçak mesafede bir yük kaldıracaksanız dizlerinizi bükün, Fakat , tamamen diz çökmeyin veya dizleriniz çok fazla eğmeyin. Arkanızı düz tutun(vücudun doğal yuvarlak arka şeklini korumak için çeneyi içeri çekmek faydalı olur)
- Yükü kavramak için ileri doğru yükün üzerine hafifçe eğilin. Omuz seviyesini koruyun ve kalçanızla aynı yönde tutun.

4. Yükü Sıkıca kavrayın

- Kolları, bacaklar tarafından oluşturulan sınırı koruyacak şekilde tutun. En iyi kaldırma pozisyonu ve çeşidi o anki durum ve kişisel tercihe dayanır.

5. Asla aşağıdaki şekilde kaldırmayın!



Güvenli Kaldırma adımları

1. Yükü kafanızda tasarlayın – yükü güvenli bir şekilde kaldırabilecek misiniz ?
2. Ayaklarınızı 2 ye 10 var pozisyonuna getirin
3. Dizlerinizi bükün
4. Arkanızı düzgün ve dimdik tutun
5. Boyun- kafa – çeneyi yukarıda tutun
6. Sıkıca kavrama – diz önde ,el yukarıda uzak olan köşeyi kavrasın ve arkaya diğer dizinizi koyun, el yükü aşağıdan kavrayacak şekilde olsun yükün köşesine yakın dursun.
7. Kaldırma – yükü kalça kemiğinize yakın tutun

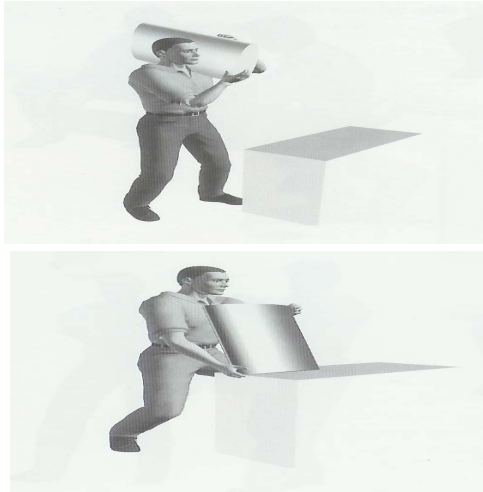
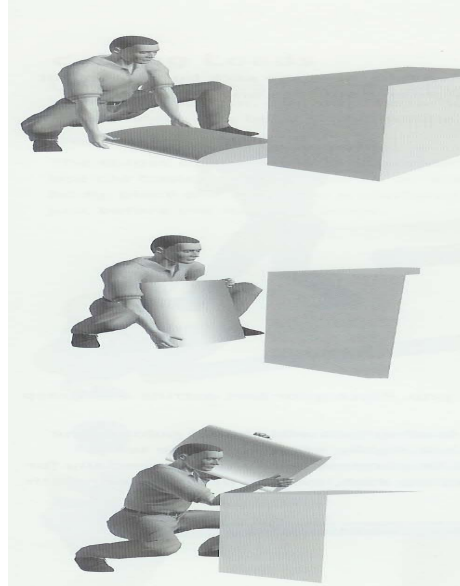
Unutmayın kaldırma yaparken bu 7 temel adımı değişik durumlar için kullanın.

Yük Kaldırma Uygulamaları

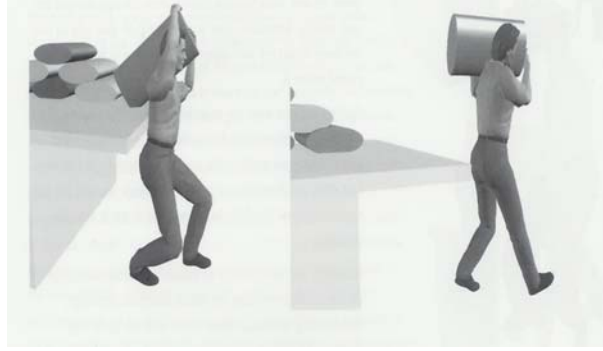
1. Basit bir yükün kaldırılması



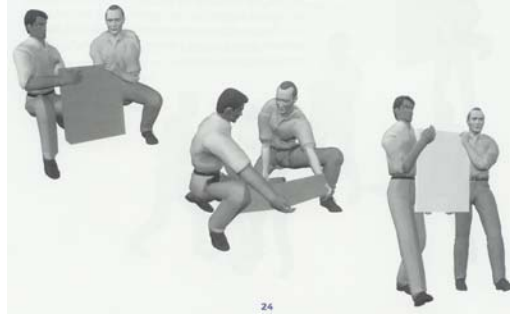
2. Yerden bir çuvalı kaldırmak için kinetik kaldırma tekniği



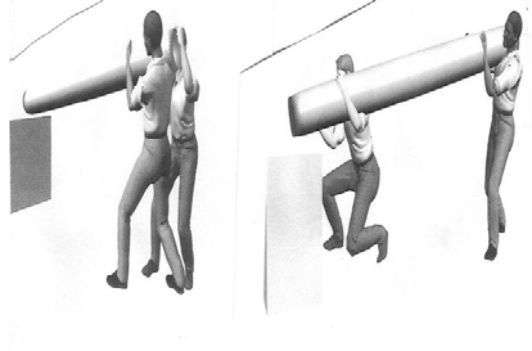
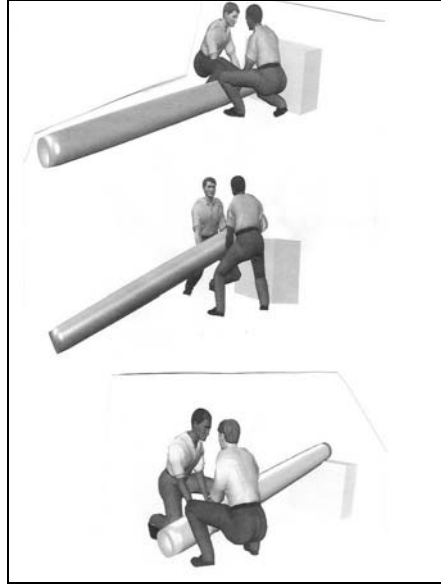
3. Bir taşıttan çuvalı kaldırma tekniği



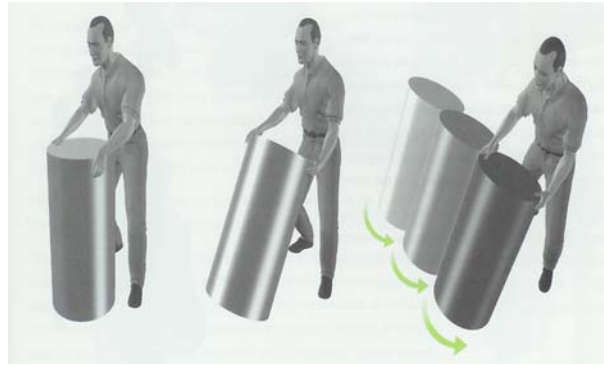
4. Yerden, bir kişi yardımıyla yük kaldırma



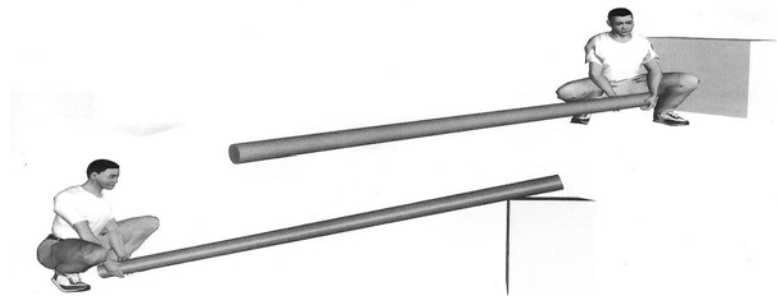
5. Uzun bir yükün iki kişiyle kaldırılması

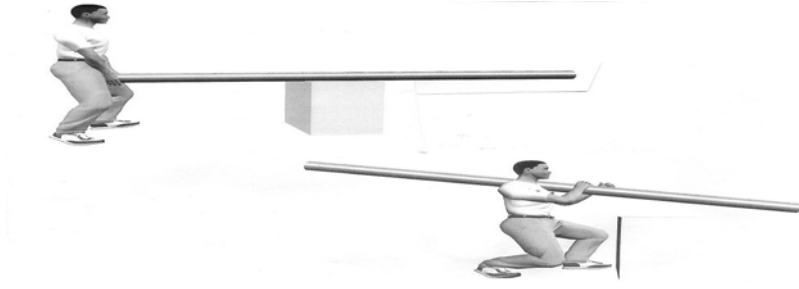


6. Yağ tenekesini kaldırma

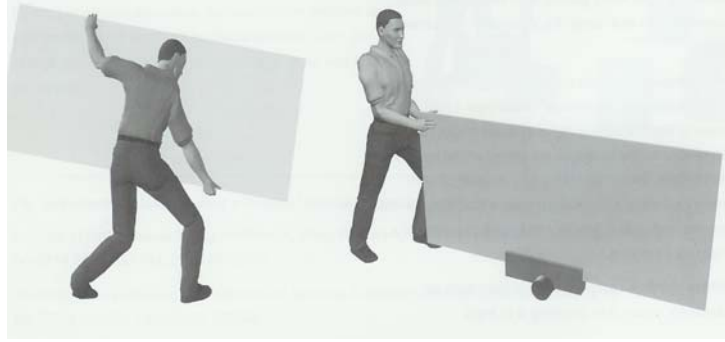


7. Tek başına uzun bir yükü kaldırma





8. Levha ve şeritleri taşıma tekniği



YANLIŞ

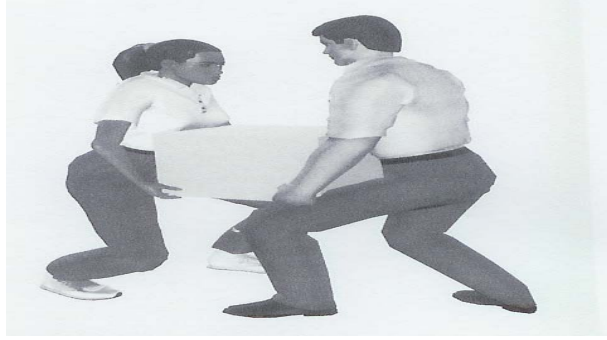
DOĞRU

9. İki kişi ile levha şerit taşıma





10. İki kişi yük taşıma tekniği



11. Çuval taşıma çeşitleri



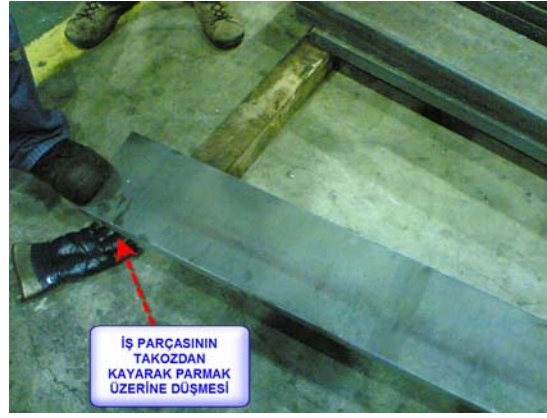
Elle Taşımada Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

1. Cisimleri bedeninizle değil de **önce beyninizle kaldırdığınızı unutmayınız**. Bunun için ağır bir yükü mutlaka kaldırmanız gerekiyorsa, haltercilerin yaptığı gibi çok iyi **konsantre** olunuz.
2. Kaldırırken yavaş ve temkinli hareket ediniz, **ani hareketlerden kaçınınız**. Adalelerinize ani yük bindirmeyiniz. Kaldırma esnasında karın kaslarınızı kasarak bütün kas gruplarınızı aynı anda çalıştırınız. Karın ve sırt adalelerinizin kasılması omurganızı destekler.
3. Ayakta iken belinizi sağa veya sola doğru rotasyon yaptırıp eğilerek yerden bir şey almayınız.
4. Beliniz geriye doğru eğilmiş vaziyetteyken sırtınıza ağırlık yüklemeyiniz. Mutlaka yüklemeniz gerekiyorsa dizleriniz biraz kırılmalı ve vücudunuz öne doğru hafif eğik olmalıdır.
5. Herhangi bir ağırlığı taşımanız gerekirse **yükü vücudunuza simetrik** olarak paylaştırdıktan sonra taşıyınız.
6. **Ağır bir yükü belinizden daha yükseğe kaldırmayınız**. Hele bu yükü başınızdan yukarı kaldırmayı denerseniz tam bir felaket olabilir.
7. Bir cismi taşırken ayaklarınız yere sağlam basmalıdır. Her **iki ayağınız arasındaki mesafe yaklaşık omuz genişliğinde olmalı** ve ayak uçlarınız dışa bakmalıdır.
8. **Yük elinizde iken dönmeniz gerekiyorsa belinizle değil ayaklarınızın yerini değiştirerek dönünüz**
9. Ağır bir cismi bir yerden bir yere çekerek veya iterek tek başınıza götürmeyiniz.
10. Yüğü bedeninize mümkün olduğunca yakın tutun. Yüğü en ağır köşesini bedeninize yakın tutun. Eğer yüke yakın durmanız mümkün değilse kaldırmaya çalışmadan önce kendinize doğru kaydırın.
11. Köşeler dönerken bedeninizi bükmeyin.
12. Yüğü aşağı bırakın ve ayarlayın. **Yüğü önce aşağı bırakın, sonra istediğiniz pozisyona getirecek şekilde kaydırın.**

Elle Taşımada Yaşanmış Kaza Örnekleri

1. Makine Atelyesinde Waldrch Planya Tezgahı önünde bulunan I. Sıcak Haddehane'ye ait yan yolluk aşınma plakalarının çapaklarını temizleme işini yapan kazalı personel, yer açmak amacıyla plakayı takoz üzerinden kaydırmak üzere eliyle çektiğinde plaka, takoz üzerinden düşerek sağ el yüzük parmağının ucunu ezmek suretiyle kazalanmıştır.





2. Makine Atölyesinde, Küçük Union freze tezgahında çalışan bir işçi Çelikhane'ye ait parçanın tek tarafını işledikten sonra, diğer tarafını işlemek için tezgah üzerinde iş parçasını bağlama pozisyonuna getirirken parçanın kayarak düşmesi ile sol el yüzük parmağı ve orta parmağı iş parçası ile tezgah tablası arasına sıkışmak suretiyle kazalanmıştır.



3. Elle taşıma esnasında bir başka levhalar arasına parmak sıkışma hadisesi.



4. Yeni Yüksek Fırın gövde platformu üzerinde Refrakter işlerinin yapıldığı sırada, kazalı müteahhit personeli, transpalette yüklenmiş olan Refrakter Paletini taşıırken, arkasında bulunan sac parçalarına takılmış, hareket halindeki transpalet sağ ayağının üzerinden geçerek kazalanmasına sebep olmuştur.



ELLE TAŞIMA ve KALDIRMA İLE İLGİLİ MEVZUAT

127 NOLU SÖZLEŞME

TEK İŞÇİNİN TAŞIYABİLECEĞİ YÜKÜN AZAMI AĞIRLIĞI HAKKINDA SÖZLEŞME

ILO Kabul Tarihi: 28 Haziran 1967

Kanun Tarih ve Sayısı: 30.11.1972 / 1635

Resmi Gazete Yayın Tarihi ve Sayısı: 07.12.1972 / 14384

Bakanlar Kurulu Kararı Tarih ve Sayısı: 15.07.1974./7-8662

Resmi Gazete Yayın Tarihi ve Sayısı: 14.11.1974 / 15062

Bu Sözleşmede:

- "Yüklerin bedenlen taşınması" deyimi, yükün yerden **kaldırılması** ve yere **konulmasını** da kapsamak üzere yük ağırlığının tamamen tek **işçi tarafından çekildiği her türlü taşımayı,**
- "Yüklerin devamlı olarak bedenlen taşınması" deyimi yüklerin **aralıksız olarak** veya esas itibarıyla bedenlen taşınmasına hasır ve tahsis edilen veya aralıklı olsa bile yüklerin normal olarak bedenlen taşınmasını içine alan her türlü faaliyeti;
- "Genç işçi" deyimi, 18 yaşından küçük bir işçiyi ifade eder.

Bu Sözleşme yüklerin devamlı olarak bedenlen taşınmasına uygulanır.

Ağırlığı, sağlık ve güvenliği tehlikeye sokabilecek **yüklerin işçi tarafından bedenlen taşınması talep veya kabul edilemez.**

Her üye, hafif olmayan yükleri bedenlen taşıma işine ayrılan bir işçinin bu işe verilmeden önce, sağlığını korumak ve kazaları önlemek amacı ile yararlanılacak **çalışma metotları hakkında yeterli bir eğitim** görmesi için gerekli tedbirleri alır.

Yüklerin bedenlen taşınmasını **sınırlamak** veya **kolaylaştırmak** için uygun teknik araçlardan mümkün olduğu kadar yararlanılacaktır.

- Kadınların ve genç işçilerin hafif olmayan ağır yüklerin bedenlen taşınması işine verilmesi **sınırlandırılacaktır.**
- Kadınlar ve genç işçiler yüklerin bedenlen taşınmasında kullandıkları zaman bu yüklerin azami ağırlığı erkek işçiler için kabul edilen ağırlıktan bariz bir ölçüde **az olacaktır.**

Her üye, mevzuat yoluyla veya milli tatbikat ve şartlara uygun başka bir metotla ve ilgili işçi ve işverenlerin en fazla temsil kabiliyetini haiz teşekkülleri ile istişarede bulunmak suretiyle bu sözleşme hükümlerini uygulama alanına koymak için gereken **tedbirleri alacaktır.**

Bu sözleşmenin resmi onaylama belgeleri Uluslararası Çalışma Bürosu Genel Müdürüne gönderilecek ve onun tarafından tescil edilecektir.