

Manipularea manuală cauzează peste o treime din toate leziunile la locul de muncă. Acestea includ tulburări musculo-scheletice legate de locul de muncă (AMS), ar fi durere și leziuni la arme, picioare și articulații, și leziuni repetitive tulpina de diferite soiuri.

Termenul de manipulare manuală acoperă o gamă largă de activități, inclusiv ridicarea, coborârea, împingerea, tragerea și transportul. Dacă vreuna dintre aceste sarcini nu se efectuează în mod corespunzător, există riscul de rănire.

De ce se ocupă cu manipularea manuală importantă?

Leziunile de manipulare manuală pot avea implicații serioase pentru angajator și pentru persoana care a fost rănită. Ele pot apărea aproape oriunde la locul de muncă și grele de muncă manuală, poziții incomode, mișcări repetitive de arme, picioare și spate sau leziuni anterioare/existente poate crește riscul.

Ce trebuie să fac?

Pentru a preveni leziunile manuale de manipulare la locul de muncă, ar trebui să evite astfel de sarcini în măsura posibilului. Cu toate acestea, în cazul în care nu este posibil să se evite manipularea unei sarcini, angajatorii trebuie să se uite la riscurile acestei sarcini și să pună la punct măsuri de sănătate și de siguranță sensibile pentru a preveni și a evita vătămările.

Pentru orice activitate de ridicare:

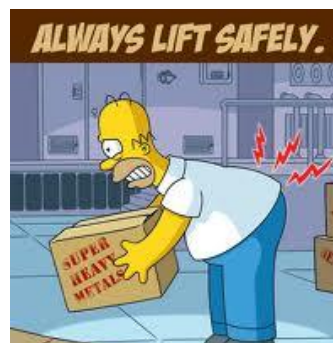
Întotdeauna ia în considerare: capacitatea individuală, natura încărcăturii, condițiile de mediu și formarea profesională.

Dacă trebuie să ridicați ceva manual

- Reduceți cantitatea de răsucire, de gheboșat și de
- Evitați ridicarea de la nivelul podelei sau deasupra înălțimii umărului, în special sarcini grele
- Reglați zonele de depozitare pentru a minimiza necesitatea de a efectua astfel de mișcări
- Gândiți-vă puteți minimiza distanțe
- Evaluați greutatea care trebuie transportată și dacă lucrătorul poate muta încărcătura în condiții de siguranță sau are nevoie de ajutor – poate că încărcătura poate fi defalcată la componente mai mici și mai ușoare

Dacă aveți nevoie pentru a utiliza echipamente de ridicare

- Luați în considerare dacă puteți utiliza un ajutor de ridicare, ar fi un camion stivuitor, electric sau mână-alimentat de ridicare, sau un transportor
- Gândiți-va de stocare, ca parte a procesului de livrare-poate elemente grele ar putea fi livrate direct, sau mai aproape, la zona de depozitare
- Reduceți distanțele de transport acolo unde este pos



Tehnica buna de manipulare pentru ridicare

Există unele lucruri simple de făcut înainte și în timpul ascensorului/transporta:

- Îndepărtați obstrucțiile de pe traseu.
- Pentru un lift lung, planul de a odihni sarcina la jumătatea distanței pe o masă sau banc pentru a schimba aderenta.
- Păstrați încărcătura aproape de talie. Sarcina trebuie păstrată aproape de corp cât mai mult timp posibil în timpul ridicării.
- Păstrați partea cea mai grea a încărcăturii de lângă corp.
- Adoptați o poziție stabilă și asigurați-vă că picioarele sunt în afară, cu un picior ușor înainte pentru a menține echilibrul

Gândiți-vă înainte de ridicare/manipulare. Planificați liftul. Pot fi utilizate ajutoare de manipulare? Unde va fi plasată încărcătura? Va ajuta să fie necesare cu sarcina? Îndepărtați obstrucțiile, ar fi materialele de împachetare aruncate. Pentru un lift lung, ia în considerare de odihnă sarcina la jumătatea distanței pe o masă sau banc pentru a schimba aderenta.

Adoptați o poziție stabilă. Picioarele ar trebui să fie în afară cu un picior ușor înainte de a menține echilibrul (alături de sarcină, în cazul în care este pe teren). Fiți pregătiți să vă mișcați picioarele în timpul liftului pentru a vă menține stabilitatea. Evitați îmbrăcăminte strânsă sau încălțăminte nepotrivită, care poate face acest lucru dificil.

Ține-te bine. În cazul în care este posibil, sarcina ar trebui să fie îmbrățișat cât mai aproape posibil de corp. Acest lucru poate fi mai bine decât prindere-l strâns cu mâinile numai. Începeți într-o poziție bună. La începutul ascensorului, îndoirea ușoară a spatelui, umerilor și genunchilor este de preferat să se flexeze pe deplin spatele (stooping) sau să flexezi complet umerii și genunchii (ghemuit).

Nu flexibilă spate orice mai departe în timp ce de ridicare. Acest lucru se poate întâmpla în cazul în care picioarele încep să se îndrepte înainte de a începe să ridice sarcina.

Păstrați încărcătura aproape de talie. Păstrați încărcătura aproape de corp cât mai mult timp posibil în timpul ridicării. Păstrați partea cea mai grea a încărcăturii de lângă corp. Dacă o abordare apropiată a încărcăturii nu este posibilă, încercați să o glisați spre corp înainte de a încerca să o ridicați.

Evitați răsucirea spate sau înclinat lateral, mai ales în timp ce partea din spate este îndoit. Umeri ar trebui să fie păstrate la nivel și se confruntă în aceeași direcție ca umerii. Întoarcerea prin mutarea picioarelor este mai bună decât răsucirea și ridicarea în același timp.

Țineți capul sus când manipulați. Uită-te în față, nu jos la sarcină, odată ce a fost ținută în siguranță.

Mișcați-vă fără probleme. Sarcina nu ar trebui să fie masturbat sau smuls ca acest lucru poate face mai greu pentru a menține controlul și poate crește riscul de rănire.

Nu ridicați sau mâner mai mult decât poate fi ușor de gestionat. Există o diferență între ceea ce oamenii pot ridica și ceea ce pot ridica în condiții de siguranță. Dacă aveți îndoieli, solicitați sfatul sau obțineți ajutor.

Pune jos, apoi ajustează. Dacă este necesară poziționarea precisă a încărcăturii, puneți-o în jos mai întâi, apoi glisați-o în poziția dorită.

Întrebări: Ce EIP ar trebui să purtați și de ce?
Ce verificări ar trebui să efectueze înainte de ridicare și de ce?
Descrieți ați ridica și obiecta în condiții de siguranță?
Ce verificări trebuie să efectuați înainte de a vă muta cu o încărcătură?