

Ръчното боравене причинява над една трета от всички наранявания на работното място. Те включват свързани с работата мускулно-скелетни нарушения (МСС) като болка и наранявания на ръцете, краката и ставите, и наранявания от различни видове.

Терминът ръчна обработка обхваща голямо разнообразие от дейности, включително повдигане, спускане, бутане, издърпване и носене. Ако някоя от тези задачи не се извършва по подходящ начин, съществува риск от нараняване.

Защо работата с ръчното боравене е важна?

Нараняванията с ръчна обработка могат да имат сериозни последствия за работодателя и увреденото лице. Те могат да се появят почти навсякъде на работното място и тежък ръчен труд, неудобни пози, повтарящи се движения на ръцете, краката и гърба или предишно/съществуващо нараняване може да увеличи риска.

Какво трябва да направя?

За да предотвратите ръчното боравене с наранявания на работното място, трябва да избягвате такива задачи, доколкото е възможно. Въпреки това, когато не е възможно да се избегне боравенето с товар, работодателите трябва да потърсят рисковете от тази задача и да въведат разумни мерки за здраве и безопасност, за да предотвратят и да избегнат нараняване.

За всяка повдигаща дейност:

Винаги вземат предвид: индивидуална способност, естество на товара, условия на околната среда и обучение.

Ако трябва да повдигнете нещо ръчно

- Намалете размера на усукване, наведат и достигайки
- Избягвайте повдигане от нивото на пода или над височината на раменете, особено тежките натоварвания
- Регулирайте зоните за съхранение, за да намалите необходимостта от извършване на такива движения
- Помислете как можете да минимизирате пренасящи разстояния
- Оценете теглото, което трябва да се носи, и дали работникът може да движи товара безопасно или се нуждае от помощ – може би товарът може да бъде разбит до по-малки, по-леки компоненти

Ако трябва да използвате подемно оборудване

- Помислете дали можете да използвате подемна помощ, като например Мотокар, електрически или ръчно задвижвани подемник, или конвейерна
- Помислете за съхранение като част от процеса на доставка – може би тежки предмети могат да бъдат доставени директно или по-близо до зоната за съхранение
- Намалете пренасяния пробег, когато е възможно

Добра техника на боравене за повдигане

Има някои прости неща, които трябва да направите преди и по време на повдигане/носене:

- Отстранете препятствията от маршрута.
- За дълго повдигане, планирайте да отпуснете товара по средата на масата или пейката, за да смените ръкохватката.
- Съхранявайте товара близо до талията. Товарът трябва да се поддържа в близост до тялото за възможно най-дълго време, докато повдигане.
- Съхранявайте най-тежката страна на товара до тялото.
- Приемете стабилно положение и се уверете, че краката ви са разделени, с един крак леко напред, за да поддържате баланса

Помислете преди повдигане/боравене. Планирайте асансьора. Могат ли да се използват помощни средства? Къде ще бъде поставен товарът? Ще ви помогне ли да се нуждаете от товара? Отстранете препятствията като изхвърлени опаковъчни материали. За дълъг лифт, помислете за почивка на товара по средата на маса или пейка, за да промените сцеплението.

Приемете стабилно положение. Краката трябва да са разделени с един крак леко напред, за да се поддържа равновесие (заедно с товара, ако е на земята). Бъдете готови да преместите краката си по време на асансьора, за да поддържате стабилността си. Избягвайте стегнато облекло или неподходящи обувки, което може да затрудни това.

Дръж се добре. Когато е възможно, товарът трябва да се прегръща възможно най-близо до тялото. Това може да е по-добре, отколкото да го захващането плътно с ръце. Започнете с добра поза. В началото на асансьора, леко огъване на гърба, бедрата и коленете е за предпочитане да се огъват напълно гърба (накланяне) или напълно огъване на бедрата и коленете (клекнал).

Не огъвайте назад, докато вдигате. Това може да се случи, ако краката започнат да се изправят преди да започнат да вдигат товара.

Съхранявайте товара близо до талията. Съхранявайте товара близо до тялото толкова дълго, колкото е възможно, докато вдигате. Съхранявайте най-тежката страна на товара до тялото. Ако не е възможен близък подход към товара, опитайте се да го плъзнете към тялото, преди да се опитате да го повдигнете.

Избягвайте усукване на гърба или наклонване настрани, особено докато Гърбът е огънат. Раменете трябва да се държат на ниво и с лице в същата посока като бедрата. Обръщайки се с преместването на краката е по-добре от усукване и повдигане в същото време.

Дръжте главата нагоре при работа. Погледнете напред, не надолу при товара, след като се проведе сигурно.

Движете се гладко. Товарът не трябва да бъде рязко или отвлечен, тъй като това може да направи по-трудно да се запази контрол и може да увеличи риска от нараняване.

Не повдигнете и не се справяте с повече, отколкото може лесно да се управлява. Има разлика между това, което хората могат да вдигнат и това, което те могат безопасно да вдигне. Ако се съмнявате, потърсете съвет или Получете помощ.

Пусни го и се нагласи. Ако е необходимо прецизно позициониране на товара, първо го поставете, след което го плъзнете в желаната позиция.

Въпроси: Какви ЛПС трябва да носите и защо?
 Какви проверки трябва да извършите преди повдигане и защо?
 Опишете как бихте повдигнали и обект безопасно?
 Какви проверки трябва да направите, преди да се преместите с товар?