

Ręczna obsługa powoduje ponad trzecią wszystkich urazów w miejscu pracy. Obejmują one związane z pracą zaburzenia mięśniowo-szkieletowe (MSD), takie jak ból i urazy rąk, nóg i stawów, i powtarzające się urazy szczepu różnego rodzaju.

Termin obsługi obejmuje szeroką gamę działań, w tym podnoszenia, opuszczania, pchanie, ciągnięcie i przenoszenie. Jeżeli którekolwiek z tych zadań nie zostanie przeprowadzone odpowiednio, istnieje ryzyko zranienia.

Dlaczego ważna jest obsługa manualna?

Urazy ręczne mogą mieć poważne konsekwencje dla pracodawcy i osoby, która została zraniona. Mogą one wystąpić niemal wszędzie w miejscu pracy i ciężkiej pracy ręcznej, niewygodne postawy, powtarzające się ruchy rąk, nóg i pleców lub poprzedniego/istniejącego urazu może zwiększyć ryzyko.

Co musisz zrobić?

Aby zapobiec urazom ręcznym w miejscu pracy, należy unikać takich zadań w możliwie najszerszym zakresie. Jednakże, jeżeli nie jest możliwe uniknięcie przeładunku ładunku, pracodawcy muszą spojrzeć na ryzyko związane z tym zadaniem i wprowadzić rozsądne środki bezpieczeństwa i higieny pracy, aby zapobiegać urazom i je unikać.

Dla każdej czynności podnoszenia:

Zawsze Uwzględniać: indywidualna zdolność, charakter ładunku, warunki środowiskowe i szkolenia.

Jeśli musisz ręcznie podnieść coś

- Zmniejsz ilość skręcania, pochylania i docierania
- Unikaj podnoszenia z poziomu podłogi lub powyżej wysokości ramion, szczególnie ciężkich ładunków
- Dostosuj powierzchnie magazynowe, aby zminimalizować konieczność wykonywania takich ruchów
- Zastanów się, w jaki sposób można zminimalizować odległości przenoszenia
- Oceń ciężar, jaki ma być przewożony i czy pracownik może bezpiecznie przenosić ładunek lub potrzebuje pomocy-może obciążenie może być podzielone na mniejsze, lżejsze komponenty

Jeśli konieczne jest użycie urządzeń podnoszących

- Zastanów się, czy można skorzystać z pomocy dźwigowej, takiej jak wózek widłowy, podnośnik elektryczny lub ręczny, lub przenośnika
- Pomyśl o przechowywaniu w ramach procesu dostawy – być może ciężkie przedmioty mogą być dostarczone bezpośrednio lub bliżej miejsca składowania
- Zmniejszenie odległości przenoszenia w miarę możliwości

Dobra Technika przenoszenia do podnoszenia

Istnieje kilka prostych rzeczy do zrobienia przed i podczas podnoszenia/Carry:

- Usuń przeszkodę z trasy.
- Dla długiej windy, Zaplanuj odpoczynek w połowie drogi na stole lub ławce, aby zmienić przyczepność.
- Trzymaj ładunek blisko talii. Obciążenie powinno być utrzymywane w pobliżu ciała tak długo, jak to możliwe podczas podnoszenia.
- Zachowaj najcięższą stronę ładunku obok korpusu.
- Przyjąć stabilną pozycję i upewnij się, że stopy są od siebie, z jedną nogą lekko do przodu, aby utrzymać równowagę

Pomyśl przed podnoszeniem/manipulacyjną. Zaplanuj wyciąg. Czy można stosować pomoce? Gdzie jest ładunek będzie umieszczony? Pomoże być potrzebne z obciążeniem? Usunąć przeszkody, takie jak zużyte materiały do owijania. W przypadku długiej windy należy rozważyć obciążenie stołu lub ławki w połowie drogi, aby zmienić przyczepność.

Przyjąć stabilną pozycję. Stopy należy rozróżnić z jedną nogą lekko do przodu, aby utrzymać równowagę (obok ładunku, jeśli jest na ziemi). Przygotuj się na przenoszenie stóp podczas podnoszenia, aby utrzymać stabilność. Unikaj ciasnej odzieży lub nieodpowiedniego obuwia, co może utrudnić.

Zdobądź dobre trzymania. Jeśli to możliwe, obciążenie powinno być przytulone jak najbliżej ciała. Może to być lepsze niż chwytanie go tylko ręką. Zaczynaj od dobrej postawy. Na początku podnoszenia, lekkie zginanie pleców, biodra i kolana jest korzystne, aby w pełni zginać plecy (stooping) lub w pełni zginające biodra i kolana (kucania).

Nie zginać pleców podczas podnoszenia. Może się to zdarzyć, jeśli nogi zaczynają wyprostować przed rozpoczęciem podnieść ładunek.

Trzymaj ładunek blisko talii. Trzymaj ładunek blisko ciała tak długo, jak to możliwe podczas podnoszenia. Zachowaj najcięższą stronę ładunku obok korpusu. Jeśli bliskie podejście do obciążenia nie jest możliwe, spróbuj przesunąć go w kierunku ciała przed próbą podniesienia go.

Unikaj skręcania pleców lub pochylania na boki, zwłaszcza gdy tył jest wygięty. Ramiona powinny być utrzymywane na poziomie i skierowane w tym samym kierunku co biodra. Obracanie przez przesuwanie stóp jest lepsze niż skręcanie i podnoszenie w tym samym czasie.

Podczas obchodzenia się z głową. Spójrz w przyszłość, nie w dół przy obciążeniu, gdy został on bezpiecznie przetrzymywany.

Poruszaj się płynnie. Obciążenie nie powinno być szarpiały lub wyrwane, ponieważ może to utrudnić utrzymanie kontroli i może zwiększyć ryzyko kontuzji.

Nie podnoś ani nie obsługuj więcej niż można z łatwością zarządzać. Istnieje różnica między tym, co ludzie mogą podnieść i co można bezpiecznie podnieść. W razie wątpliwości, zasięgnąć porady lub uzyskać pomoc.

Odłóż, a następnie dostosuj. Jeśli konieczne jest precyzyjne pozycjonowanie ładunku, najpierw włoż ją w dół, a następnie wsuń ją w żądane miejsce.

Pytania: Jakie ŚOI należy nosić i dlaczego?
Jakie kontrole należy przeprowadzić przed podnoszeniem i dlaczego?
Opisać, jak można podnieść i obiekt bezpiecznie?
Jakie kontrole należy wykonać przed ruszeniem się z obciążeniem?