



UNUTMAYALIM!

BELİMİZİ İNCİTMEME NEDEN OLAN
HANGİ YÜKÜ KALDIRDIĞIMIZDAN ÇOK
YÜKÜ NASIL KALDIRDIĞIMIZDIR.

YANLIŞ YÜK KALDIRMA TEKNİKLERİ



BÜKÜLME



UZANMA



TEK YÖNDEN
KALDIRMA



BÜKÜLME



ANİ KALDIRMA



ÇÖMELİRKEN
KİLİTLENME



GERİYE
BÜKÜLÜRKEN



YÜKSEĞE
KALDIRMAK



BÜYÜK HACİMLİ
CİSİMLER

Elle Taşıma İşleri Kontrol Listesi

| | E | H |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Taşıma güzergahlarını belirlediniz mi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Taşıma güzergahında zeminin kaygan olmamasını sağladınız mı? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Taşıma güzergahında taşımayı engelleyecek veya zorlaştıracak herhangi bir nesne olmamasını sağladınız mı? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Taşıma güzergahında seviye farkı olan yerlerde eğimi %5-8 arasında olan rampalar kullanılıyor mu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Eğimli zeminlerde ve merdivenlerde kaymayı önleyici düzenekler var mı? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Elle malzeme taşımayı en aza indirmek için çalışma alanlarının yakınında çoklu raf sistemleri kullanılıyor mu ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ağır malzemeleri kaldırmak, indirmek ve taşımak için mekanik düzenekler kullanılıyor mu ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ağır malzemeler indirme ve kaldırma yerine itme ve çekme hareketiyle taşınıyor mu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ağır malzemeleri bir seferde taşımak yerine, küçük paketler halinde bölünmesi sağlanıyor mu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Taşıyacak paket ve kutularda tutma noktaları bulunmasını sağladınız mı? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Malzemeleri, yük vücudun önünde olacak biçimde ve yavaş bir şekilde, bükülme ve aşırı eğilme hareketleri yapmadan kaldırıp indirebiliyor musunuz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tehlike anında ilkyardıma ve acil çıkışa nasıl ulaşacağınızı biliyor musunuz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Tüm sorulara EVET yanıtını vermeden Elle Taşıma işleri yapmanız önerilmez.



Karekodu okutarak
broşürü bilgisayarınıza
indirebilir ve önerilerinizi
tekebilirsiniz.



İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MESLEK HASTALIKLARI ARAŞTIRMA MERKEZİ



İBB Ek Hizmet Binası
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1
Kasımpaşa/Beyoğlu



ELLE TAŞIMA İŞLERİNDE ERGONOMİ



İBB
SAĞLIK

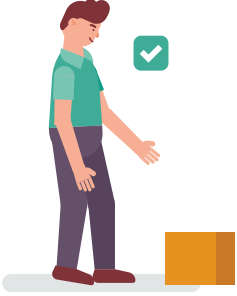
İŞ SAĞLIĞI VE
GÜVENLİĞİ
ŞUBE
MÜDÜRLÜĞÜ

7 ADIMDA ELLE TAŞIMA

01

YÜKÜ KALDIRMADAN PLANLAYIN

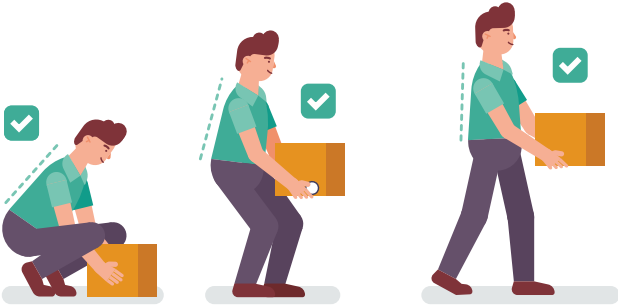
Nesnenin kaldırılacak kadar hafif, sabit ve kayma veya hareket etme olasılığının düşük olduğundan emin olun.



02

AYAKLARINIZI KONUMLANDIRIN

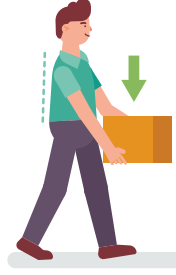
Kaldırma için ayaklarınızı birbirinden ayırarak dengeli ve sağlam bir pozisyon alın.



03

İYİ BİR DURUŞ SAĞLAYIN

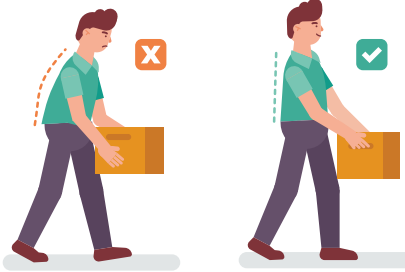
Ağır bir yük elle kaldırılırken veya taşınırken vücudun önünde tutulmalıdır. Sırtın konumu düz, ayak pozisyonu dengeli olmalıdır.



04

YÜKÜ SIKI BİR ŞEKİLDE KAVRAYIN

Kollarınızı ayak açıklığı mesafesinde açın. Yükü kavrayarak tutun.



05

SARSMADAN YÜKÜ KALDIRIN

Yükü kaldırmaya başlarken başınızı dik tutun. Güvenli bir şekilde tuttuktan sonra yüke değil, ileriye bakın.



06

YÜKÜ VÜCUDUNUZA YAKIN TUTUN

Yükü mümkün olduğu kadar vücudunuza yakın ve yükün en ağır tarafı size gelecek şekilde kavrayarak tutun.



07

YÜKÜ YAVAŞÇA YERE BIRAKIN

Yükü belirli bir konuma yerleştirmeniz gerekiyorsa, önce yere bırakın, ardından istediğiniz konuma getirin.

