TÖÖOHUTUS · RASKUSTE TEISALDAMINE

VITS

Raskuste tõstmine

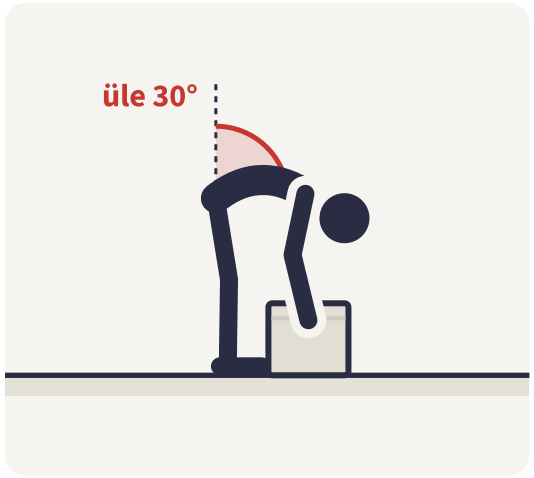
Vale tõstmisasend suurendab seljavigastuse ohtu. **Suur füüsiline koormus, sundasendid ja korduvad liigutused põhjustavad ligikaudu 78 % tööga seotud haigestumistest.**

Võimalikud tagajärjed

- Seljavigastus
- Muljumine või lõikehaav
- Luumurd
- Krooniline valu
- Luu- ja lihaskonna haigus
- Töövõimetus ja tööseisak

SIRGED JALAD

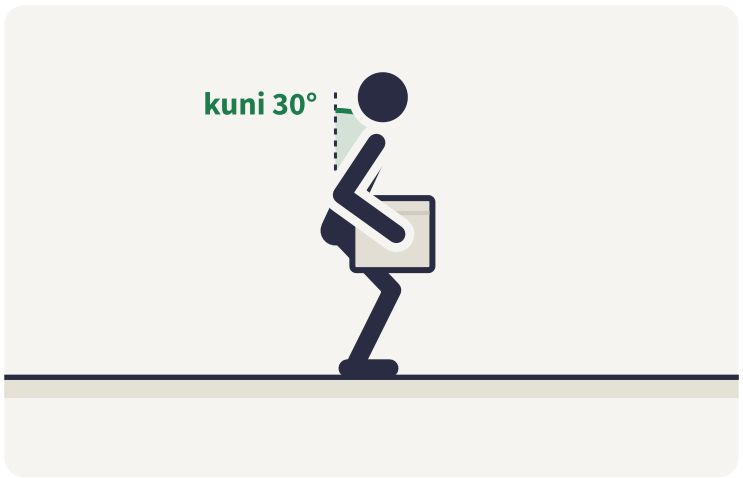
Kummargil



- Selg teeb tõstmise töö
- Koorem on kehast eemal
- Alaselja koormus on suurem

PÕLVED KÕVERDATUD

Sirge selg



- Jalad teevad tõstmise töö
- Koorem toetub vastu keha
- Haare on kindel

KOOREM KÄES

Keerdus selg



- Jalad jäävad paigale
- Pööre tuleb seljast
- Vaja on rohkem lihasjõudu

Terviseriski suurendab iga ülakeha ettekalle ja pööre, rohkem aga üle 30° kalle ja keha vastu toetamata koorem.

TEE NII

- **Hinda enne tõstmist kaalu, haaret ja teekonda.**
- **Kasuta abivahendit või tõsta koos kolleegiga.**
- **Aseta jalad kahele poole koormat.**
- **Kõverda põlvi ja hoia selg sirge.**
- **Tõmba koorem keha lähedale.**
- **Pööra jalgadega, mitte ülakehaga.**
- **Tõsta rahulikus tempos.**
- **Räägi juhiga kohe, kui tunned valu.**

ÄRA TEE NII

- **Ära tõsta tunde järjest ilma pausita**
  Sage ja pikaajaline tõstmine koormab eelkõige selgroogu.
- **Ära pööra ülakeha, kui koorem on käes**
  Pööramine koos raskusega suurendab seljavigastuse ohtu.
- **Ära tõsta koormat õlgadest kõrgemale**
  Terviserisk on siis sama suur kui kummargil tõstes.
- **Ära tõsta käsitsi üle 25 kg**
  Ohutut kaalupiiri pole: enamikule on raske juba 20–25 kg.
- **Ära tõsta libedal ega ebatasasel põrandal**
  Võid koos koormaga kukkuda.
- **Ära haara libedast koormast ega käepidemest**
  Koorem võib käest libiseda ja kukkuda.
- **Ära tõsta koormat, mis on sulle liiga raske**
  Kui juhistest ei piisa, võid keelduda, teatades sellest tööandjale.

PEA MEELES

Hinda koormat. Hoia lähedal. Tõsta jalgadega.

vits.ee