TYÖTURVALLISUUS · TAAKKOJEN KÄSITTELY

VITS

Taakkojen nosto

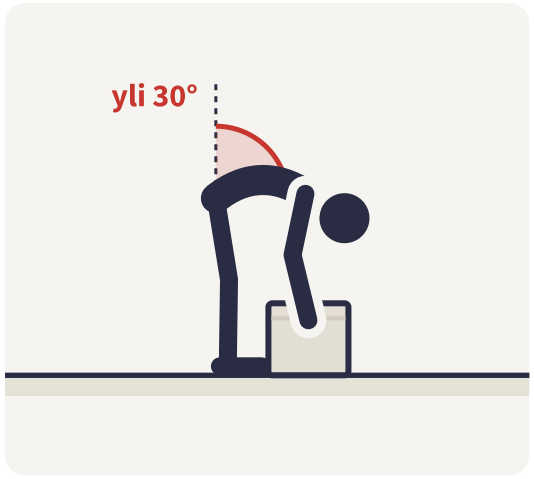
Väärä nostoasento lisää selkävamman riskiä. **Tuki- ja liikuntaelinten vaivat ovat Euroopan yleisin työhön liittyvä terveysongelma.**

Mahdolliset seuraukset

- Selkävamma
- Puristuma tai viiltohaava
- Murtuma
- Krooninen kipu
- Tuki- ja liikuntaelinsairaus
- Työkyvyttömyys ja seisokki

SUORAT JALAT

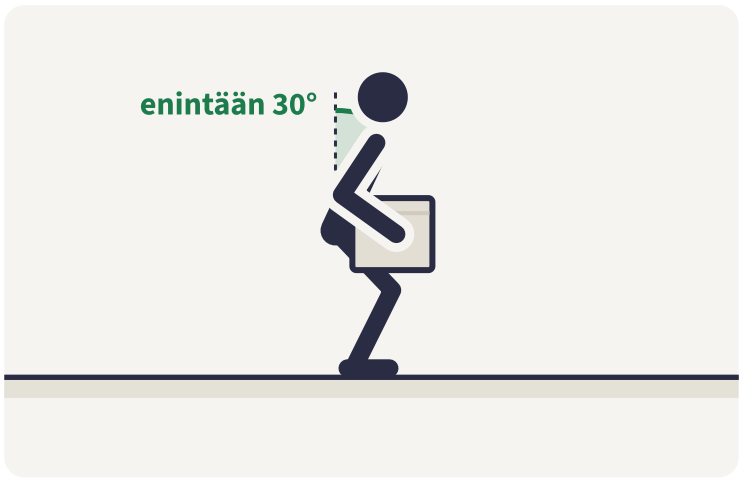
Kumarassa



- Selkä tekee nostotyön
- Taakka kaukana kehosta
- Alaselän kuormitus kasvaa

POLVET KOUKUSSA

Suora selkä



- Jalat tekevät nostotyön
- Taakka on kehoa vasten
- Ote on tukeva

KANTAESSA

Selän vääntö



- Jalat eivät liiku
- Kierto tulee selästä
- Vaatii enemmän lihasvoimaa

Jokainen ylävartalon etukumara ja kierto lisää terveysriskiä, yli 30°:n kallistus ja kehosta irti oleva taakka vielä enemmän.

TEE NÄIN

- **Arvioi ennen nostoa paino, ote ja kulkureitti.**
- **Käytä apuvälinettä tai nosta työkaverin kanssa.**
- **Aseta jalat taakan molemmin puolin.**
- **Koukista polvet, pidä selkä suorana.**
- **Vedä taakka lähelle kehoa.**
- **Käänny jaloilla, älä ylävartalolla.**
- **Nosta rauhallisesti.**
- **Kerro esihenkilölle heti kivusta.**

ÄLÄ TEE NÄIN

- **Älä nosta tuntikausia ilman taukoa**
  Toistuva ja pitkäkestoinen nosto kuormittaa etenkin selkää.
- **Älä kierrä ylävartaloa taakka käsissä**
  Kiertäminen taakan kanssa lisää selkävamman riskiä.
- **Älä nosta taakkaa olkapäiden yli**
  Terveysriski on yhtä suuri kuin kumarassa nostettaessa.
- **Älä nosta käsin yli 25 kg**
  Turvallista rajaa ei ole: useimmille jo 20–25 kg on raskas.
- **Älä nosta liukkaalla tai epätasaisella lattialla**
  Voit kaatua taakan kanssa.
- **Älä tartu liukkaaseen taakkaan tai kahvaan**
  Taakka voi luiskahtaa käsistä ja pudota.
- **Älä nosta taakkaa, joka on sinulle liian raskas**
  Jos ohjeet eivät riitä, voit kieltäytyä ilmoittamalla työnantajalle.

MUISTA

Arvioi taakka. Pidä lähellä. Nosta jaloilla.

vits.ee