

DARBA AIZSARDZĪBA · SMAGUMU PĀRVIETOŠANA

VITS

Smagumu celšana

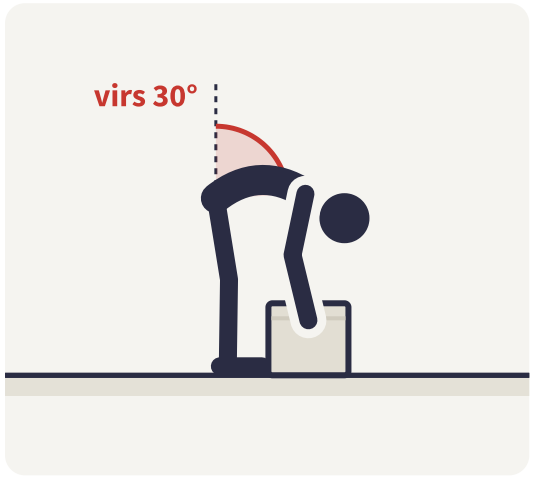
Nepareiza celšanas poza palielina muguras traumu risku. **Skeleta un muskuļu traucējumi ir Eiropā biežākā ar darbu saistītā veselības problēma.**

Iespējamās sekas

- Muguras trauma
- Saspiedums vai griezums
- Lūzums
- Hroniskas sāpes
- Skeleta un muskuļu slimība
- Darbnespēja un dīkstāve

TAISNAS KĀJAS

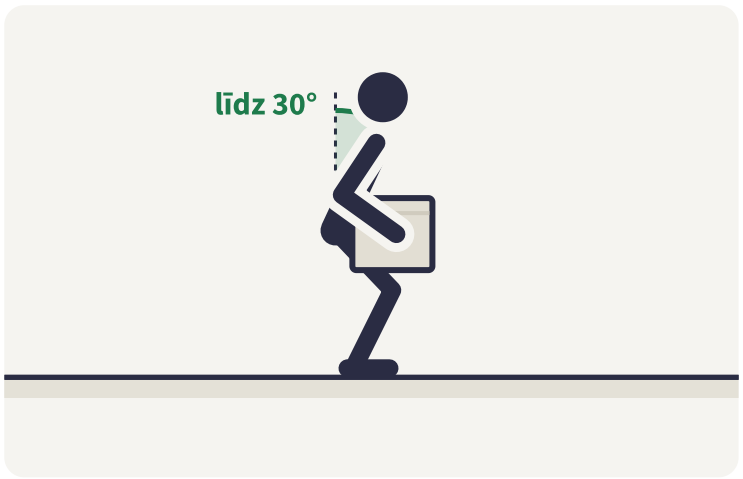
Noliecies



- Smagumu ceļ mugura
- Krava ir tālu no ķermeņa
- Lielāka slodze jostasvietai

CEĻI SALIEKTI

Taisna mugura



- Smagumu ceļ kājas
- Krava balstās pret ķermeni
- Drošs satvēriens

KRAVA ROKĀS

Pagrieziens



- Kājas paliek uz vietas
- Pagriežas mugura
- Vajag vairāk muskuļu spēka

Risku palielina katra rumpja noliekšana un pagriešana, vēl vairāk – slīpums virs 30° un krava, kas nebalstās pret ķermeni.

DARIET TĀ

- **Pirms celšanas novērtējiet svaru, tvērienu un ceļu.**
- **Lietojiet palīgierīci vai celiet kopā ar kolēģi.**
- **Novietojiet kājas abpus kravai.**
- **Salieciet ceļus, mugura taisna.**
- **Pievelciet kravu pie ķermeņa.**
- **Pagriezieties ar kājām, ne ar rumpi.**
- **Celiet mierīgā tempā.**
- **Ja sāp, uzreiz ziņojiet vadītājam.**

NEDARIET TĀ

- **Neceliet stundām ilgi bez pārtraukuma**
  Bieža un ilgstoša celšana īpaši noslogo mugurkaulu.
- **Negrieziet rumpi, turot kravu rokās**
  Pagriešanās ar smagumu palielina muguras traumu risku.
- **Neceliet kravu augstāk par pleciem**
  Tas ir tikpat bīstami kā celt noliecies.
- **Neceliet ar rokām virs 25 kg**
  Drošas svara robežas nav: vairumam smagi ir jau 20–25 kg.
- **Neceliet uz slidenas vai nelīdzenas grīdas**
  Varat nokrist kopā ar kravu.
- **Nesatveriet slidenu kravu vai rokturi**
  Krava var izslīdēt no rokām un nokrist.
- **Neceliet kravu, kas jums ir par smagu**
  Ja trūkst norādījumu, varat atteikties, paziņojot darba devējam.

ATCERIETIES

Vērtējiet kravu. Turiet tuvu. Celiet ar kājām.

vits.ee