DARBUOTOJŲ SAUGA · KROVINIŲ TVARKYMAS

VITS

Krovinių kėlimas

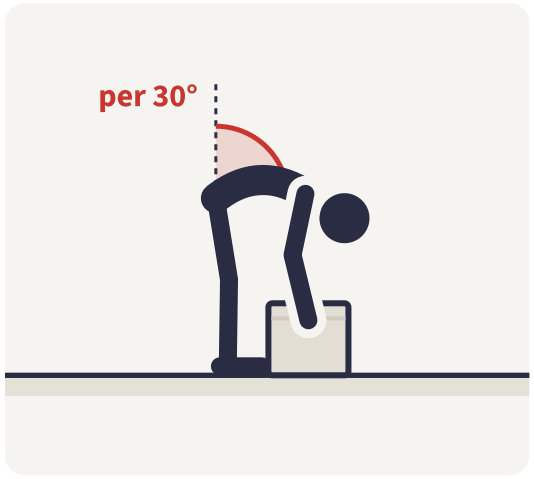
Netaisyklinga kėlimo poza didina nugaros traumos riziką. **Raumenų ir kaulų sutrikimai – dažniausia su darbu susijusi sveikatos problema Europoje.**

Galimos pasekmės

- Nugaros trauma
- Suspaudimas ar įpjovimas
- Lūžis
- Lėtinis skausmas
- Raumenų ir kaulų liga
- Nedarbingumas ir prastova

TIESIOS KOJOS

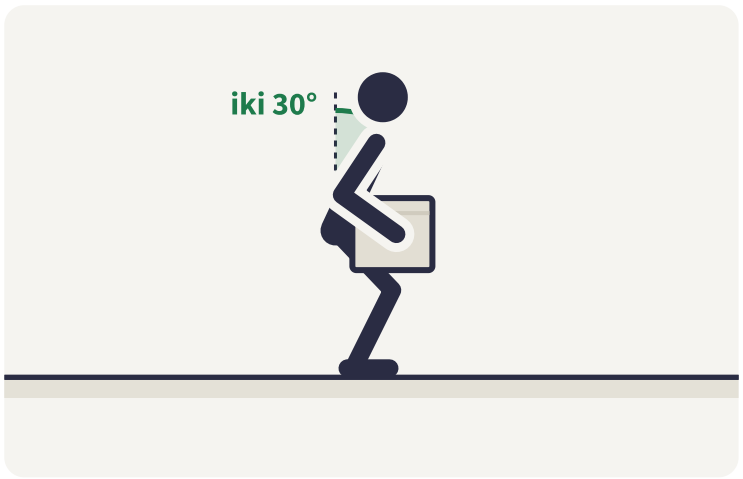
Palinkus



- Krovinį kelia nugara
- Krovinys toli nuo kūno
- Juosmuo apkraunamas labiau

SULENKTI KELIAI

Tiesi nugara



- Krovinį kelia kojos
- Krovinys remiasi į kūną
- Tvirtas suėmimas

SU KROVINIU

Pasisukus



- Kojos lieka vietoje
- Sukamasi liemeniu
- Didesnė raumenų įtampa

Sveikatos riziką didina kiekvienas liemens palenkimas ir pasukimas, o ypač didesnis nei 30° palenkimas ir krovinys toli nuo kūno.

DARYKITE TAIP

- **Prieš keldami įvertinkite svorį, suėmimą ir kelią.**
- **Naudokite kėlimo priemonę ar kelkite su kolega.**
- **Pastatykite kojas abipus krovinio.**
- **Lenkite kelius, nugara – tiesi.**
- **Laikykite krovinį prie kūno.**
- **Sukitės kojomis, ne liemeniu.**
- **Kelkite ramiu tempu.**
- **Skaudant iškart praneškite vadovui.**

NEDARYKITE TAIP

- **Nekelkite kelias valandas be pertraukos**
  Dažnas ir ilgas kėlimas pirmiausia apkrauna stuburą.
- **Nesukite liemens laikydami krovinį**
  Sukimasis su kroviniu didina nugaros traumos riziką.
- **Nekelkite krovinio aukščiau pečių**
  Rizika sveikatai tada tokia pat kaip keliant palinkus.
- **Nekelkite rankomis daugiau nei 25 kg**
  Saugios svorio ribos nėra: daugeliui sunku jau 20–25 kg.
- **Nekelkite ant slidžių ar nelygių grindų**
  Galite pargriūti su kroviniu.
- **Neimkite už slidaus krovinio ar rankenos**
  Krovinys gali išslysti ir nukristi.
- **Nekelkite krovinio, kuris jums per sunkus**
  Jei nurodymų nepakanka, galite atsisakyti, pranešę darbdaviui.

ATMINKITE

Įvertinkite. Laikykite arti. Kelkite kojomis.

vits.ee