

BHP · RĘCZNE PRACE TRANSPORTOWE

Dźwiganie ciężarów

VITS

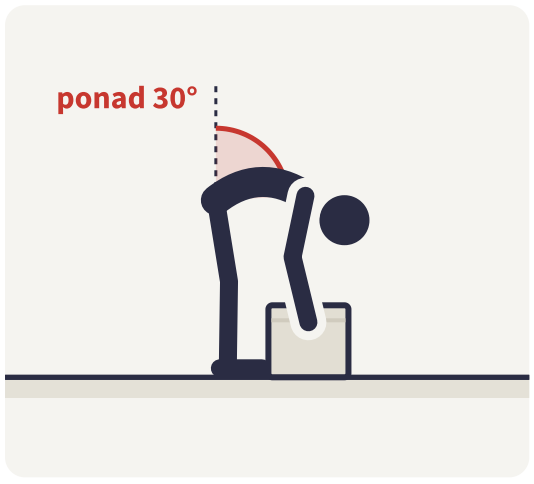
Dźwiganie w złej pozycji zwiększa ryzyko urazu pleców. **Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe to najczęstszy w Europie problem zdrowotny związany z pracą.**

Możliwe skutki

- Uraz pleców
- Zgniecenie lub rana cięta
- Złamanie
- Przewlekły ból
- Choroba układu ruchu
- Niezdolność do pracy i przestój

PROSTE NOGI

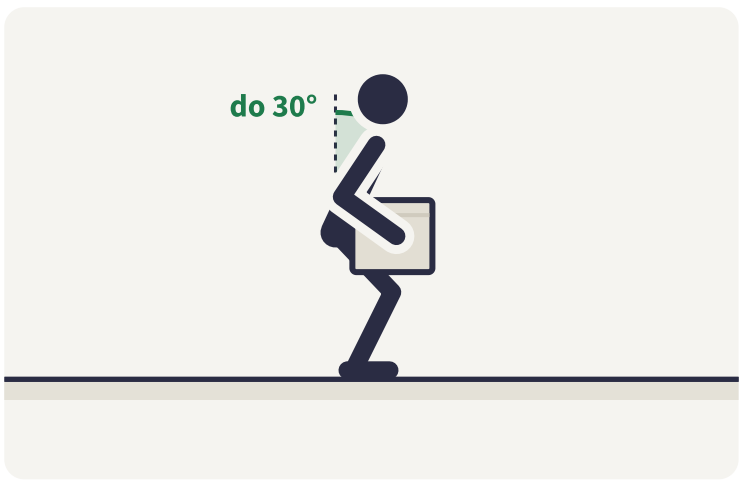
Pochylony



- Ciężar dźwigają plecy
- Ciężar daleko od ciała
- Większe obciążenie lędźwi

UGIĘTE KOLANA

Proste plecy



- Ciężar dźwigają nogi
- Ciężar przylega do ciała
- Pewny chwyt

Z CIĘŻAREM

Skręt ciała



- Stopy stoją w miejscu
- Skręt wykonują plecy
- Potrzeba więcej siły mięśni

Każde pochylenie i skręt tułowia zwiększa ryzyko dla zdrowia, a jeszcze bardziej pochylenie ponad 30° i ciężar z dala od ciała.

RÓB TAK

- **Przed podniesieniem oceń ciężar, chwyt i trasę.**
- **Użyj sprzętu pomocniczego lub dźwigaj z kolegą.**
- **Ustaw stopy po bokach ciężaru.**
- **Ugnij kolana i trzymaj plecy prosto.**
- **Przyciągnij ciężar do ciała.**
- **Obracaj się nogami, nie tułowiem.**
- **Podnoś bez pośpiechu.**
- **Zgłoś ból od razu przełożonemu.**

NIE RÓB TAK

- **Nie dźwigaj godzinami bez przerwy**
  Częste i długie dźwiganie obciąża głównie kręgosłup.
- **Nie skręcaj tułowia, trzymając ciężar**
  Skręt z ciężarem zwiększa ryzyko urazu pleców.
- **Nie podnoś ciężaru powyżej barków**
  Ryzyko jest wtedy takie jak przy dźwiganiu w pochyleniu.
- **Nie podnoś ręcznie ponad 25 kg**
  Nie ma bezpiecznej granicy: dla większości już 20–25 kg to dużo.
- **Nie dźwigaj na śliskim ani nierównym podłożu**
  Możesz upaść z ciężarem.
- **Nie chwytaj śliskiego ciężaru ani uchwytu**
  Ciężar może wyślizgnąć się z rąk i spaść.
- **Nie dźwigaj ciężaru ponad swoje siły**
  Gdy instrukcje nie wystarczą, możesz odmówić pracodawcy.

PAMIĘTAJ

Oceń ciężar. Trzymaj blisko. Dźwigaj nogami.

vits.ee