

İşyerinde elle yük taşımaya ilişkin tehlike ve riskler

Elle yük taşıma nedir?

Elle yük taşıma bir ya da birden fazla çalışan tarafından yapılan şu işlemlerden herhangi biridir: bir yükü kaldırmak, tutmak, yere koymak, itmek, çekmek, taşımak veya hareket ettirmek¹. Söz konusu yük canlı (bir insan ya da hayvan) veya cansız (bir nesne) olabilir.

Son zamanlarda azalmış olmakla birlikte, AB-25'te ağır yük taşıdığı belirtilen çalışanların oranı hala yüksektir (%34.5), ve bu oran AB-10'da %38.0'e ulaşmaktadır.²

Elle yük taşıma çalışanların sağlığını nasıl etkiler?

Yüklerin elle taşınması aşağıdakilere neden olabilir:

- sürekli yapılan kaldırma/taşıma işlemleriyle kas ve iskelet sisteminin aşamalı ve kümülatif aşınması sonucunda ortaya çıkan kümülatif rahatsızlıklar, örn. sırtın alt bölgesinde ağrı;
- kazalar sonucunda meydana gelen kesik ya da kırıklar gibi akut travmalar.

Sırt ağrısı, AB'de başlıca işle ilgili sağlık şikayetlerinden biridir (%23.8) ve yeni Üye Devletlerde çok daha fazla çalışanı etkilemektedir (%38.9).⁽²⁾

Elle yük taşımayı tehlikeli kılan nedir?

Elle yük taşımayı tehlikeli kılan ve sonuç olarak sakatlık olasılığını artıran çeşitli risk faktörleri bulunmaktadır. Özellikle sırt sakatlıklarına baktığımızda bu risk faktörleri elle yük taşıma işleminin dört unsuruyla ilişkilidir.

Yük

Aşağıdaki durularda sırt sakatlığı riski artmaktadır, eğer yük:

- eğer yük aşırı ağırsa: güvenli kabul edilen yüklerle ilgili herhangi bir ağırlık limiti yoktur — 20–25 kg'lık bir yük bir çok insanın kaldıramayacağı kadar ağırdır;
- eğer yük aşırı geniş ve büyükse: eğer yük büyük ve genişse, temel kaldırma ve taşıma kurallarına uymak mümkün olmayacaktır: — yükü vücuda mümkün olduğunca yakın tutmak gibi; böylece kaslar çok çabuk yorulacaktır;
- eğer yükü kavramak güçse: bu durum kaldırılan nesnenin elden kaymasına ve kazaya sebep olmasına yol açabilir; keskin kenarlı ya da içinde tehlikeli maddeler bulunan yükler çalışanlara zarar verebilir;
- eğer sabit ve dengeli değilse: bu durum kasların dengesiz bir biçimde yüklenmesine ve dolayısıyla taşınan nesnenin ağırlık merkezinin çalışanın vücudunun ortasından uzakta olması nedeniyle bitkinliğe neden olur;
- eğer yüke uzanmak güçse: kollarla aşırı uzağa/yükseğe uzanmak ya da gövdeden eğilmek veya bükülmek daha fazla kas kuvveti gerektirir;
- eğer yükün şekli ya da boyutları çalışanın görüşünü kapatıyorsa kayma/takılma, düşme ya da çarpışma olasılığını artıracaktır.

Görev

¹ Elle yük taşımada asgari sağlık ve güvenlik yükümlülükleriyle ilgili Konsey Direktifi 90/269/EEC.

² Avrupa Yaşam ve Çalışma Koşulları Vakfı, '4. Avrupa çalışma koşulları araştırması', 2005.

Aşağıdaki durularda sırt sakatlığı riski artmaktadır:

- eğer yapılan iş çok gayret ve enerji gerektiriyorsa, örn. eğer çok sık ya da çok uzun sürelerle yapılıyorsa;
- eğer yapılan iş biçimsiz pozisyon ya da hareketleri içeriyorsa, örn. gövdenin eğilmesi ve/veya bükülmesi, kolların kaldırılması, el bileklerinin bükülmesi, aşırı-uzanma;
- eğer yapılan iş tekrarlı taşımayı gerektiriyorsa.

Çalışma ortamı

Çalışma ortamıyla ilgili aşağıda belirtilen özellikler de sırt sakatlığı riskini artırabilmektedir:

- elle yük taşıma için yeterli boş alan olmaması biçimsiz pozisyonlarda çalışmaya ve yüklerin güvenli olmayan biçimlerde taşınmasına neden olabilir;
- her yerde eşit olmayan, dengesiz ya da kaygan zemin kaza riskini artırabilir;
- ortamın sıcak olması çalışanların yorgun hissetmesine neden olur ve terlemek de aletleri kavramayı güçleştirir bu nedenle daha fazla güç uygulanması gerekir; diğer taraftan soğuk bir ortamda ellerin uyuşmasına sebep olarak kavrayışı güçleştirebilir;
- yetersiz aydınlatma kaza riskini artırabilir, ya da çalışanların ne yaptıklarını görebilmek için biçimsiz pozisyonlarda çalışmasına sebep olabilir.

Birey³

Bazı bireysel faktörler de sırt sakatlığı riskini etkileyebilmektedir:

- deneyimsizlik, yeterince eğitim almamış olmak ve yapılan işe aşina olmamak;
- yaş — sırtın alt bölgesinde hastalıkların gelişme riski yaşla ve çalışma süresinin uzunluğuyla birlikte artmaktadır;
- boy, kilo ve kuvvet gibi fiziksel özellikler;
- sırt problemleriyle ilgili önceki sağlık öyküsü.

Risk değerlendirme

İşverenler, çalışanlarının sağlık ve güvenliğini tehdit edebilecek riskleri değerlendirmekle yükümlüdür. Etkili bir risk değerlendirmesi için aşağıda belirtilen adımları izlemek mümkündür.

- Kazalara, sakatlıklara ya da sağlık sorunlarına sebep olabilecek tehlikeler tespit edilmelidir.
- Bu tehlikelerin nasıl ortaya çıkacağı ve kimlere zarar verbileceği değerlendirilmelidir.
- Mevcut tedbirlerin yeterli olup olmadığı ve daha fazla tedbir alınmasına ihtiyaç olup olmadığı değerlendirilmelidir.
- Riskler izlenerek alınan tedbirler gözden geçirilmelidir.

Önleyici tedbirler

Elle taşımadan kaynaklanan risklerin ortadan kaldırılması ya da en azından azaltılmasıyla kazalar ve sağlık sorunları önlenir. Sırasıyla aşağıdaki önleyici tedbirler uygulanmalıdır.

- Ortadan kaldırma — taşıyıcı ya da forklift gibi elektrikli ya da mekanik bir taşıma aracı kullanarak elle taşıma işleminin ortadan kaldırılıp kaldırılamayacağını değerlendirin.
- Teknik tedbirler — eğer elle taşıma işleminden kaçınmak mümkün değilse, vinç, asma yük arabası/el arabası, ve vakumlu kaldırma araçları gibi destekleyici araçlar kullanın.
- İş rotasyonu ve yeterli uzunluktaki molalar gibi organizasyonel tedbirler sadece elle taşımaya ilişkin riskleri ortadan kaldırmanın ya da azaltmanın mümkün olmadığı durumlarda değerlendirilmelidir.
- Çalışanlarınıza, elle taşıma işleminin riskleri ve sağlık üzerindeki olumsuz etkileriyle ilgili bilgi ve ekipmanların kullanımı ve doğru taşıma teknikleri konusunda eğitim verin.

³ Avrupa İş Sağlığı ve Güvenliği Ajansı, 'İşle ilgili sırt hastalıkları araştırması', 2000.

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarından şikayeti olan çalışanların rehabilitasyonu ve yeniden işe entegre edilmesi işyerinizin kas ve iskelet sistemi hastalıkları politikasının bir parçası olmalıdır. Bu yaklaşım çalışanlarınızın sağlığını ve refahını geliştirecek ve üretimde azalmalar olmasını engelleyecektir.

İşyerindeki tehlikelerle mücadelede çalışanların ve temsilcilerinin de yer alması büyük önem taşımaktadır.

Doğru taşıma teknikleri

Yük Kaldırmak

Bir yükü taşımaya başlamadan önce yapacağınız işi planlamalı ve hazırlık yapmalısınız. Bunun için:

- Nereye gittiğinizi bildiğinizden;
- Hareket alanınızı engellerden temizlediğinizden;
- Taşıyacağınız yükü sıkıca kavradığınızdan;
- Ellerinizi, taşıyacağınız yükün ve tutacakların kaygan olmadığından;
- Eğer başkasıyla birlikte kaldırıyorsanız, her ikinizin de işe başlamadan önce ne yaptığınızı bildiğinizden emin olun.

Yük kaldırırken aşağıda belirtilen tekniği benimsemeniz gerekir:

- Ayaklarınızı ve vücudunuzu yükün üzerine gelecek şekilde yerleştirin (ya da vücudunuzu yükün ön tarafına mümkün olduğunca yaklaştırmaya çalışın).
- Kaldırırken bacak kaslarınızı kullanın.
- Sirtınızı dik tutun.
- Yükü mümkün olduğunca vücudunuza yakın tutun.
- Yükü kaldırırken ve taşıırken kollarınızı düz ve aşağı doğru dönmüş bir pozisyonda tutun.

İtmek ve çekmek

Aşağıdaki noktalara dikkat edin:

- İtmek ve çekmek kişinin kendi vücut ağırlığını kullanarak gerçekleştirdiği eylemlerdir – **iterken öne, çekerken ise arkaya doğru eğilmelisiniz;**
- Öne ya da arkaya doğru eğilebilmek için bastığınız zemini yeterince kavrayabildiğinizden emin olmalısınız;
- **Sirtınızı bükmekten ve eğmekten kaçınmalısınız;**
- Tutacağınız nesnelerin tutmak için bir sapı/tutacağı olmalı ve böylece güç uygulamak için ellerinizi kullanabilmelisiniz. Tutacakların yükseklikleri omuzlarınızla beliniz arasında olmalı ki düzgün ve doğal bir pozisyonda itme/çekme işlemi yapabilesiniz;
- Tutacaklar iyi korunmuş olmalı ve böylece tekerler uygun boyda olmalı ve sorunsuz dönebilmeli;
- Zemin sert, her yerde eşit ve temiz olmalı.

Avrupa mevzuatı

Konsey Direktifi 90/269/EEC elle taşıma çalışmalarındaki sağlık ve güvenlik yükümlülüklerini belirlemektedir. Başka Avrupa direktiflerinde, standardında, ve rehberinde ve Üye Devletlerin kendi yasal düzenlemelerinde de elle taşımadan kaynaklanan işle ilgili sağlık sorunlarının önlenmesiyle ilgili hükümler olabilir.⁴

⁴ Ajans'ın mevzuatlarla ilgili websitesi: <http://osha.europa.eu/legislation>

Elle yük taşıma, kas ve iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesi ve kas ve iskelet sistemi hastalıklarından şikayeti olan çalışanların işyerinde tutulmasıyla ilgili **daha ayrıntılı bilgi** için: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>
Ajansın yayınlarıyla ilgili **daha ayrıntılı bilgi** için: <http://osha.europa.eu/publications>

Yüklerin elle **doğru** taşınması

Sırt bölgesinin eğilmesi ve bükülmesinden **kaçınılmalıdır**

Kaynak:: Demaret, J.-P., Gavray, F. and Willems, F. (Prevent), Aidez votre dos — Manuel de la formation «prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile», Proxima, 2006.

