

Firma Yetkilisi

Şirket Adı
Şirket BilgileriLOGO
ile değiştirin

İşin Kapsamı

Elle taşıma işlerinin aşağıdaki talimatlar doğrultusunda yapılmasını sağlayarak, işe bağlı rahatsızlıkların ve kazaların önlenmesi için hazırlanmış olup, işyerindeki tüm çalışanlar tarafından anlaşılması sağlanacaktır. 2 sayfadan oluşan, elle taşıma talimatı, ancak; elle taşıma eğitimi almış çalışanlara tebellüğ edilir.

No	Açıklama
1.	İşyerinde elle kaldırma ve taşıma en son çare olarak kabul edilmelidir. Taşıma işlemi yerine, mümkün olduğunca çekme, itme, kaydırma işlemleri uygulanmalıdır. Kaldırılacak cisimlerin ağırlığı azaltılmalıdır. Ağırlığı azaltılamıyorsa, işçinin uyguladığı kuvveti azaltacak biçimde mekanik yardım sağlanmalıdır.
2	Elle taşıma sırasında taşınacak şeyler, görme alanını kapatmayacak biçimde yerleştirilmelidir.
3	Optimum kaldırma yüksekliği yerden 40 santimetredir. Bütün kaldırılacak cisimler uygun yükseklikteki bir platformdan kaldırılmalıdır. Kaldırılacak cisimler, diz hizasına veya üzerine yükseltilecek yerden kaldırma mesafesi azaltılmalıdır. Ağır cisimler kaldırılarak değil, çekilerek ya da sürüklenerek taşınmalıdır. 75 santimetreden daha geniş cisimler elle kaldırılmaya çalışılmamalıdır.
4	Kaldırma ve taşımayla ilgili kassal iş yükünün ağırlığı, yükün ağırlık merkezinin vücuttan uzaklığı ile ilişkilidir. Yük ne kadar uzakta tutulursa yapılacak kassal iş o kadar artacağı için, yükün vücudunuza yakın taşınmasını sağlayın. Uygun kaldırma, itme ve çekme hareketi için ayaklar birbirinden ayrı ve dengenin sağlanabilmesi için mutlaka bir ayağın önde olması gereklidir.
5	Diz bükülü durumda olmalı, belden bükülmekten kaçınılmalıdır. Ayrıca belin kıvrılmak zorunda kalması tehlikeyi daha da artırır. Ayakta iken belinizi sağa ve sola doğru rotasyon yaptırıp eğilerek yerden bir şey almayın.
6	Mümkün ise, yükü vücudunuza simetrik olarak dağıttıktan sonra taşınmalısınız. Uygun kaldırma, itme ve çekme hareketi için ayaklar birbirinden ayrı ve dengenin sağlanabilmesi için ayakların basma yüzeyi genişletilmelidir. Sürtünme özelliği yüksek, kaymayan bir ayakkabı giyilmelidir. Ayrıca bir ayağın önde olması zorunludur.
7	Kaldırılacak ağırlığı dizlerinin arasına alarak ve dizlerini açarak kalkın. Yükü indirirken de tersini yapın. Her iki durumda parmaklarınızın ezilmemesine dikkat etmelisiniz.
8	Eğer yük tek kişi ile kaldıramayacak kadar büyük ise öncelikle boyunuza uygun bir arkadaştan yardım isteyin. Yükü kaldırmadan önce, arkadaşınız ile aranızda işaret ve ikazın kimin tarafından verileceğini belirleyin.
9	Kaldırılacak yük, geometrik olmayan olağan dışı şekilde ise önce yükü, alt iç köşesinden ve üst dış köşesinden kavrayın. Kaldırırken yön değiştirmemeye özen gösterin.

No	Açıklama
10	Yüksek yerden yük indirmek için, yükün ağırlığına ve kaygan olup olmadığına, taşınacak yükün üzerinde boşta malzeme olup olmadığına dikkat etmelisiniz.
11	Uzun süre vibrasyon etkisinde kaldıktan sonra (uzun süre kamyon, traktör gibi araçları sürdükten sonra) ağırlık taşımayın.
12	Taşıma işlemleri sırasında oluşan ani kas, eklem ve bel ağrılarında detaylı hekim değerlendirmesi yaptırın.

İş yeri tarafından tutanak halinde hazırlanan talimatı okudum. Bir suretini aldım, diğer suretini de iş yerine verdim. Talimatta açıklanan kurallara uyacağımı beyan ve kabul ederim. İş bu talimatı tam sıhhatte olarak, kendi rızamla isteyerek ve bilerek imzaladım.

Tebliğ Eden

Firma Yetkilisi

Tarih: _____
İsim: _____
Unvan: _____

Tarih: _____
İsim: _____
Unvan: _____