

**ÇANKAYA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MERKEZİ**

**Adres:** Gazi Mah. Silahtar Cad. No:134 Yenimahalle/ANKARA • **Tel:** (+90) 312 211 16 80 (pbx) • **Faks:** (+90) 312 211 16 83 • www.www.cankayasaglik.com.tr

**İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI**

**(TOOLBOX TALKS)**

No: 148 Sayfa No: 1/2

**ERGONOMİ – BALIK İŞLEME SÜREÇLERİNDE ERGONOMİ**

Balık işleme endüstrisi dâhilinde meydana gelen sakatlanma/yaralanmalar, yüzde seksenden daha fazla bir oranda ergonomi ile ilgilidir. Bu tür yaralanma/sakatlanmaların yüksek seviyelerde meydana gelmesinin ardında yatan neden, vardiyaların uzun olması ve birçok görevin yerine getirilmesi için gereken tekrarlanan hareketler şeklindedir. Ergonomi kavramının anlamı, işi, işi yapan kişiye uydurmaktır. Aşağıda yaralanmaların ve sakatlanmaların önüne geçebilmeniz için faydalı bulabileceğiniz bazı tavsiyeler yer almaktadır:

FILETO OPERASYONLARI:

Bıçakları her daim keskin tutun. Keskin bir bıçak çok daha az güç kullanılmasını gerektirir.

Mümkün olduğunca eliniz ile kıskaç hareketi yaparak kavramaktan kaçının. Durağan kas faaliyetleri uç noktalara kan akışını azaltarak kas yorulmasına yol açar. Yorulan kaslar yaralanma/sakatlanmaya daha kolay maruz kalırlar.

Bileğinizin doğal konumunu koruyabilmesi için sap kısımları kesici yüzeyden daha yüksekte olan bıçakları kullanın. Bıçağın sapını çok sıkı kavramayın. Sıkı kavramak, kan akışını azaltarak beraberinde kas yorgunluğu getirir.

Çalışma alanınızı, işinizi yaparken eğilmenizi gerektirmeyecek ya da kollarınızı rahat bir pozisyondan daha fazla kaldırmanız gerekmeyecek şekilde ayarlayın. Bu ayarlama işlemi, üzerinde ayakta durduğunuz yüzeyin alçaltılması ya da yükseltilmesi ile gerçekleştirilebilir.

Çalışan personeli düzenli bir şekilde bir işten diğerine değiştirmek sureti ile rotasyona tabi tutun. Bu, çalışanların farklı kas gruplarını kullanmalarını temin etmekle kalmaz, aynı zamanda yorgun kasların dinlenip kendilerine gelmelerini de sağlar.

MALZEME ELLEÇLEME/KALDIRMA:

Kaldırma eylemini diz hizasından daha aşağıda bir noktadan yapmak bel ağrısının en önemli nedenleri arasındadır. Kaldırmaya başlanan noktayı yükseltmek için malzemenin altına birkaç palet koyun.

Kaldırma işlemini omuz hizasından daha yukarıda yapmaktan kaçının. Bu işlemin düzenli yapılan bir görevin bir parçası olması durumunda ise, malzemeleri daha alçak bir noktada depolamanıza müsaade edecek bir yöntem bulun.

Kaldırma ve taşıma eylemleri için mümkün olduğunca caraskal, palet taşıyıcı ve forklift gibi mekanik araçlar kullanın.

Bir şey kaldırdığınızda vücudunuzun dönmesinden/burkulmasından kaçının. Gerekirse, sadece vücudunuzun üst kısmının değil, vücudunuzun bir bütün halinde dönebilmesi için yer açabilmek amacı ile konteyner ya da paletleri daha geniş aralıklar bırakarak yerleştirin.

Kürekle buz atmak ya da balık toplamak gibi işlemler, vücudun bir tarafını zorlamamak için iki taraftan da yapılmalıdır. Bu görevleri yerine getirirken de vücudunuzun dönmesinden/ burkulmasından kaçının.



**ÇANKAYA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MERKEZİ**

**Adres:** Gazi Mah. Silahtar Cad. No:134 Yenimahalle/ANKARA • **Tel:** (+90) 312 211 16 80 (pbx) • **Faks:** (+90) 312 211 16 83 • www.www.cankayasaglik.com.tr

**İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI**

**(TOOLBOX TALKS)**

No: 148 Sayfa No: 2/2

**ERGONOMICS - FISH PROCESSING ERGONOMICS**

Over 80% of the injuries in the fish processing industry are related to ergonomics. These types of injuries are predominant because of the extended shifts and the repetitive motion required for many tasks. The concept of ergonomics is to fit the job to the person. Here are some suggestions that may help you avoid injury.

FILLETING OPERATIONS:

Keep knives sharp at all times. Much less force is required with a sharp knife.

Avoid using a pincer grip whenever possible. Static muscle activity decreases blood flow to the extremities and causes muscles fatigue, which leaves muscles more susceptible to injury.

Use knives that are off set, so the wrist remains in a neutral position. Avoid gripping too tight. Tight grips reduce blood flow and increase muscle fatigue.

Adjust the height of your work area so you do not bend at the waist or raise your arms above the relaxed position to do your work. This can be accomplished by raising or lowering the platform on which you stand.

Rotate workers from one job to another regularly. This allows workers to use different muscle groups and at the same time gives fatigued muscles a chance to recuperate.

MATERIAL HANDLING/LIFTING:

Lifting from below the knees is a common cause of back pain. Place pallets under material to raise the starting point of the lift.

Avoid lifting over shoulder height. If this is a regular task, find a way to store materials at a lower level.

Utilize mechanical means such as hoists, pallet jacks and fork lifts whenever possible.

Avoid twisting when you lift. If necessary, space totes or pallets farther apart so you have to move your whole body, not just your upper torso.

Shoveling ice or scooping fish should be done from both sides, so you do not strain one side of your body. Avoid twisting for these tasks too.