

**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: 310 Sayfa No: 1/1

**BEL AĞRILARINDAN SAKININ**

**Mobil Makine Operatörleri ve Sürücülere Tavsiyeler**

Mobil makine operatörleri ve sürücüler genellikle bel ağrılarından şikâyetçidirler. Bunu birçok nedeni olup, hepsi işle ilgili değildir. Fakat uzun bir süre ayarı iyi olmayan bir koltukta araç sürmek, düzgün olmayan yollarda hoplayıp zıplamak (bütün vücudun titreşimi) ve ağır eşya taşımak bel ağrılarını artırabilir.

**Aşağıdakileri yaparsanız bel ağrılarından daha kolay sakınabilirsiniz:**

* Size verilen makinenin yapmanız gereken iş ve çalışacağı koşullar için yeterince büyük ve güçlü olduğundan emin olun. Emin değilseniz yöneticinizle konuşun.
* Makinenin bakımlarının doğru bir şekilde yapılıp arızalarının (örneğin arızalı koltuk süspansiyonu, bozuk frenler, direksiyon bağlantıları ve süspansiyon elemanlarının) onarıldığından ve lastik basınçlarının doğru olduğundan emin olun.
* Araçtaki arızaları ya da işle ilgili sorunları bildirin.
* Koltuğu rahat edeceğiniz ve sırtınızın alt kısmına destek olacak ve de uzanmadan, dönmeden ya da eğilmeden görebileceğiniz şekilde ayarlayın.
* Kumandaları uzanmadan, dönmeden ve eğilmeden kullanabileceğinizden emin olun.
* Koltuğunuzun sürücü kilosu ayarı varsa bunun sizin kilonuza göre doğru ayarda olduğundan emin olun.
* Güzergâhlarınızı düzgün olmayan yüzeylerden uzak duracak şekilde belirleyin. Eğer bu mümkün değilse, hoplama ve zıplamalara meydan vermeyecek şekilde yavaş sürün.
* Makinenin çalıştığı ya da sürüldüğü şantiye zeminlerinin iyi olmasını sağlayın. Büyük kayaları ve engelleri kaldırıp çukurları doldurun.
* Direksiyon, fren, gaz, vites ve aksesuarları, örneğin ekskavatör kovalarını yumuşak kullanın.
* Kötü pozisyonlardan, ör. koltuğunuza çökmek, sürekli öne veya yana doğru uzanmak ya da beliniz bir yana dönük şekilde sürmekten kaçının.
* Mümkünse düzenli aralar vererek çok uzun süre aynı pozisyonda oturmaktan kaçının.
* Araçtan aşağı atlamayın ya da belinizi incitebilecek başka hareketler yapmayın.
* Garip ya da ağır şeyler kaldırmaktan ve taşımaktan kaçının.
* Bel ağrınız varsa amirinize/işyeri hekiminize bildirin.
* Sağlık ve güvenlik konusundaki eğitim ve talimatları uygulayın.

**Bel ağrınız olursa:**

Bel ağrısını arttıran hareketlerden kaçının. Bel ağrısı nadiren ciddi bir sorun olduğundan, en iyisi aktif yaşama devam etmektir. Ağrıyı hafifletmek için basit ağrı kesicileri deneyin. Ama endişe duyarsanız ya da ağrı devam ederse veya birdenbire daha kötüleşirse doktorunuza/işyeri hekiminize görünün.

**Daha fazla bilgi için:**

İşyeri hekiminiz ve iş güvenliği uzmanınızla görüşün. İş arkadaşlarınız, sendikanızın iş güvenliği temsilcileri ve personel temsilcileri gibi başka kişilerle de iyi fikirler geliştirebilirsiniz.

**Yararlanılan Kaynak:**

HSE Türkçe Broşürler: Bel Ağrılarından Sakının!

<http://www.hse.gov.uk/pubns/turkish/indg404.pdf>

<http://www.hse.gov.uk/pubns/indg404.pdf>