

RASKUSTE KÄSITSI TEISALTAMISE JUHEND

Raskuste käsitsi teisaldamise hulka kuuluvad raskuste tõstmine, langetamine, tõmbamine-lükkamine, kandmine, liigutamine ja raskuse toetamine käega või kehaga. Vigastusi ei põhjusta üksnes teisaldatavate objektide raskus, vaid ka teised tegurid nagu näiteks:

- objekti suurus, kuju ja haarde võimalikkus;
- raskuse kandmise viis ja kui kaugele tuleb objekt viia;
- tööülesande teostamine sagedus.

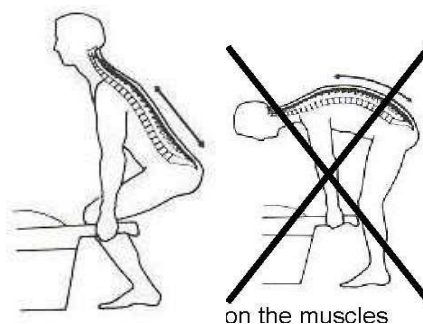
Valmistumine raskuste käsitsi teisaldamiseks:

Kui te peate raskust käsitsi teisaldama, aitavad spetsiaalne treening ja oskuslikud töövõtted kasutada oma keha efektiivsemalt ja ohutumalt. Ainult füüsilise jõu kasutamine ei kaitse vigastuste eest. Raskuste käsitsi teisaldamine ohustab eriti rasedaid ning töötajaid, kellel on kalduvus songa tekkeks või kes kannatavad krooniliste seljavalude käes. Hea väljaõpe ja paremad teadmised võimaldavad otsustada, kas raskust on võimalik ohutult teisaldada ja milliste võtetega seda teha.

Mõned põhireeglid:

- Seiske korralikult – toetuge kindlalt maha, jalad veidi harkis, keha tasakaalus.
- Hoidke oma selg sirge.
- Kasutage oma jalgade lihaseid, mis on tugevamad kui seljalihased.
- Hoidke raskus keha lähedal ja kasutage oma keha raskuste liigutamiseks.
- Pärast raskuse proovimist kasutage jõudu järk-järgult ja tõstke aeglaselt, mitte järsult.
- Kui võimalik, püüdke teisaldada raskusi, hoides neid põlvedest kuni õlgade kõrguseni – väga kõrgel ja madalal asuvate raskuste teisaldamine võib põhjustada tervisekahjustusi.
- Oluline on kanda sobivat riietust – riided, mis takistavad liikumist või takerduvad raskuse külge, takistavad õige asendi kasutamist ja muudavad ülesande teostamise raskemaks.

Õiged teisaldamisvõtted



Tõstmine:

Enne raskuse tõstmist tuleb ülesanne kavandada ja selleks valmistuda.

Veenduge, kas:

- raskuse teisaldamise sihtkoht on teada;
- sihtkohas ei ole takistusi;
- hoiate raskust kindlalt;
- käed, raskus ega käepidemed ei ole libedad;
- kellegi teisega koos raskust tõstes on teil mõlemal tööülesanne selge.

Raskuse tõstmisel peaksite kasutama järgmist võtet:

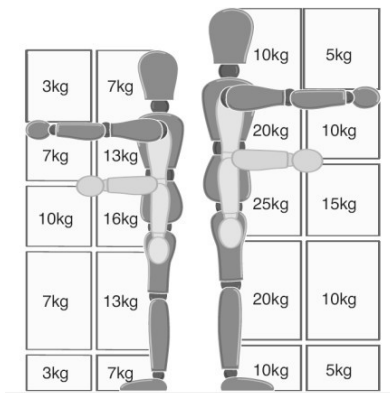
- asetage jalad kahele poole raskust, nii et keha jääb raskuse kohale (kui see ei ole võimalik, püüdke olla kehaga võimalikult raskuse lähedal);
- kasutage tõstmisel jalalihaseid;
- ajage selg sirgu;
- tõmmake raskus kehale võimalikult lähedale;
- tõstke raskus üles ja kandke seda sirgete allapoole suunatud kätega.

Lükkamine ja tõmbamine

Oluline on, et:

- eset lükataks ja tõmmataks keharaskusega; lükkamisel kallutage keha ettepoole, tõmbamisel tahapoole;
- põrandal oleks piisavalt pinda, et keha ette- või tahapoole kallutada;
- väldiksite keha pööramist ja kummardamist;
- teisaldamisseadistel oleksid sangad/käepidemed, et saaksite rakendada käte jõudu; käepideme kõrgus peaks olema õlgade ja talje vahel, nii et lükata ja tõmmata saaks hea neutraalse kehahoiakuga;
- teisaldamisseadised oleksid hästi hooldatud, nii et rattad oleksid sobiva suurusega ja liiguksid sujuvalt;
- põrandad oleksid kõvad, siledad ja puhtad.

Raskuste soovituslikud maksimaalsed väärtused olenevalt keha kaugusest, naistele (vasakul joonisel) ja meestele (paremal joonisel):



Raskuste teisaldamise meetoodika

1. Hinda raskust

Ära kunagi püüa tõsta raskusi, mis ületavad sinu võimeid. Kui oled ükski ja hindad lasti liiga raskeks – kutsu abi või kasuta abivahendit.



4. Tõsta kandam

Tõsta jalalihaste mitte seljalihastega. Pinguta oma tõstmise ajal. Pea meeles pidevalt hingata tõstmise ajal. Hoida kandamit alati võimalikult keha lähedal tõstmise ajal.



2. Kindlusta jalatugi

Veendu, et kannad mugavaid ja kindlaid jalanõusid. Taga, et sul oleks tasakaal, tõstes selleks ühe jala teisest ettepoole.



5. Kanna kandamit

Tõsta kandam kandmisasendisse. Kui on vaja muuta liikumise suuda, ole ettevaatlik pööramisel. Ära unusta ühtlaselt hingata.



3. Kõverda põlved

Kõverda oma põlved ja kükitä. Hoida oma pead üleval ja selg sirge. Aseta oma põlved lähemale kandamile.



6. Langeta kandam

Kõverda oma põlved kandami maha langetamisel kande-positsioonist. Hoida oma selga loomulikult ning kandamit kehale lähedal. Langeta kandamit käte ja jalgade lihastega



Lisanäpunäiteid

Pea kohale tõstmine

Hoidu ebakindlatest kandamitest

Ära kunagi tõsta esemeid enda õlgadest kõrgemale. Kui on vaja tõsta midagi õlgadest kõrgemale kasuta selleks redelit, treppredelit vms kindlat alust.



Ebakindlad kandamid tekitavad vigastusi su seljale ning kahjustavad ka kantavaid esemeid. Kanna just nii palju kui paljuga sa suudad toime tulla. Veendu kandmisel, et sa näed eesolevat jalgealust.



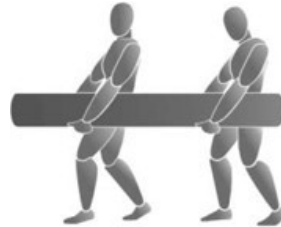
Seismine kindlal alusel

Ära seisa eba-kindlatel toolidel, taburettidel või redelitel kui tõstate või liigutate midagi.



Abilisega tõstes säästad selga

Kärsitus tekitab sulle ainult vigastusi. Palu abi suurte esemete kandmisel. Mitmekesi tõstes on ohutum ja lihtsam.



Pea meeles põhimõtet:

Ära pane maha asja või tööriista, mille sa pead mõne aja pärast uuesti üles tõstma.