

2021.03.12

Kézi anyagmozgatás

e-on

Bevezetés

A kézi anyagmozgatás az anyagmozgatási munkavégzés legegyszerűbb, legősibb módja, gyakran más munkavégzés kiegészítő tevékenysége.

A munka világában, a mindennapokban is gyakori tevékenység, amely elsősorban a gerinc megbetegedését okozhatja.

A nemzetgazdaság számos területén, a tevékenység lényeges eleme, ezért szükség van a tehermozgatás kockázatát csökkentő megelőző intézkedésekre.

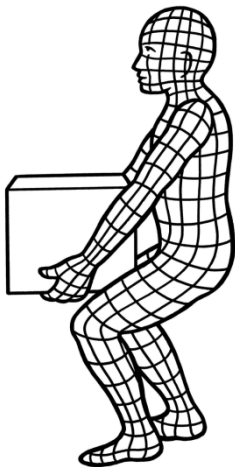


Bevezetés

A kézi anyagmozgatás lehet:

- egyéni (amikor egyetlen dolgozó végzi a munkát),
- és csoportos (amikor két vagy több dolgozó végzi a munkát).

Végezhető segédeszköz nélkül és segédeszkőzzel.



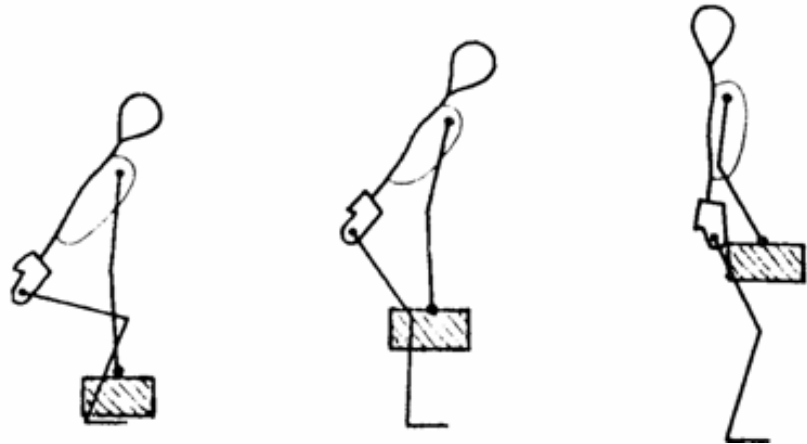
Alapvető követelmények

- Legyen szabad kilátása az anyagmozgatást végzőnek!
- A súlyhatárt ne lépje túl:
 - max. 50 kg / fő – férfi
 - max. 20 kg / fő – nő
(illetve az orvosi alkalmassága szerint)
 - csoportos anyagmozgatás esetén max. 200 kg

Kézi anyagmozgatás műveletei

Helyes teheremelési módszer

- állj a teher mellé kissé szétterpesztett lábakkal; helyezkedj kiegyensúlyozott guggoló helyzetbe; egyenesítsd ki a hátadat, feszítsd meg a hát- és hasizmokat;
- emeld fel a terhet a lábak kiegyenesítésével;
- egyenesítsd fel a felsőtested.



Legfontosabb szabályok

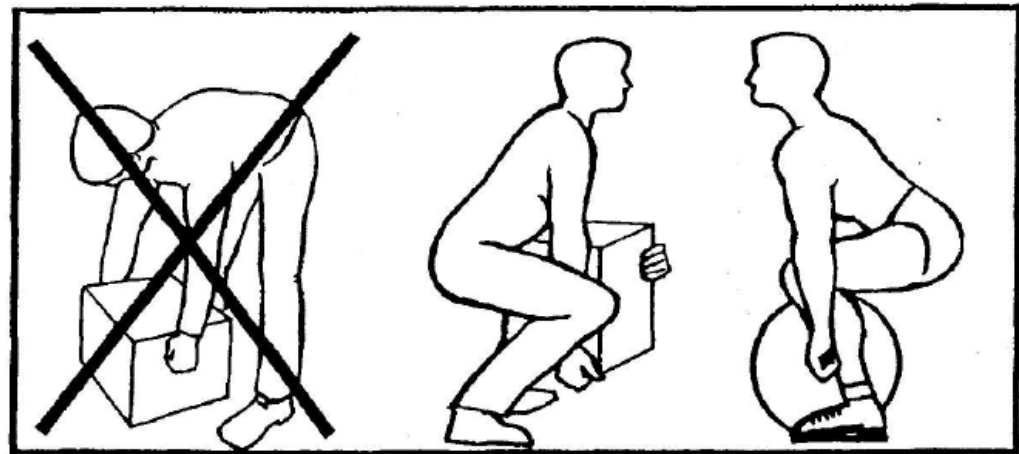
- a teher felemelése előtt vizsgáljuk meg a szállítás útvonalát, biztonságos-e a talaj,
- az úton fekvő szétszórt, a közlekedést veszélyeztető tárgyakat távolítsuk el,
- emeljük fel (a terhet) a megismertek szerint,
- minél közelebb legyen testünkhöz a megemelt tárgy,
- szimmetrikus teherelosztást biztosítsunk,
- a terhet a testünkkel (mell, comb) támasszuk alá,
- lehetőleg a vállon illetve a háton helyezzük el,
- **Hosszabb távon tegyük le és pihenjünk!**



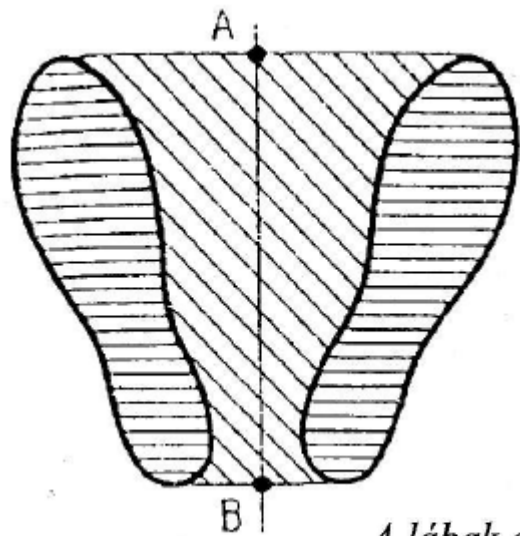
Legfontosabb szabályok

- a nagy tömegű terheket csak egyenes háttal, hajlított térdel, lassú, egyenletes felemeléssel szabad megemelni,
- az emelés előtt biztos alátámasztási helyzetbe kell a lábakat elhelyezni,
- a terhet mindig biztonságosan, egész tenyérrel megmarkolva kell megfogni,
- hosszú tárgyak vállon történő szállítása esetén ügyelni kell arra, hogy a szállított tárgy ne érjen szigeteletlen villamos vezetékhez,
- a teher letétele előtt mindig meg kell győződni arról, hogy az az adott helyre biztonságosan letehető-e,
- az ujsérülések megelőzésére célszerű a lerakási helyre előzetesen alátéteket helyezni.





A helyes testtartás nagy tömegű teher emelése esetén



A lábak alátámasztási helyzete emelés közben

Személyi feltételek

Az anyagmozgatási munkát végzőnek orvosi szempontból alkalmasnak kell lennie a feladat elvégzésére. A munkaköri alkalmassági vizsgálatra történő beutaláskor a foglalkozás-egészségügyi orvos számára meg kell adni, hogy az adott munkavállaló:

- kézi anyagmozgatási tevékenységet végez,
- a munkaidő egészében vagy csak egy részében végzi ezt a tevékenységet,
- milyen tömegű terhek mozgatását végzi.

Az anyagmozgatási munkát végzőket munkavédelmi oktatásban kell részesíteni.

A munkavédelmi oktatás során a munkavállalókkal ismertetni kell:

- az elsősorban a hátsérülések kockázatával járó kézi tehermozgatás minimális egészségi és biztonsági követelményeiről szóló 25/1998. (XII. 27.) EüM rendelet fontosabb előírásait,
- a munkavégzés egészségi- és biztonsági kockázatait,
- az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés módját, a módszereket,
- az adott munkahelyre vonatkozó, speciális munkavédelmi előírásokat.



A kézi anyagmozgatás lehetséges veszélyei, kockázatai

- Teher leesése/leejtése (kéz- lábsérülések),
- Ütközések álló, vagy mozgó tárgyakkal,
- Érintkezés veszélyes géprészekkel,
- Foglalkozási megbetegedés (túlterhelés).



Védőeszközök

- Védősisak (a fej védelmére)
- Vállvédő, csuklószorító, tenyérvédő, védőkesztyű (a felső végtag, kéz védelmére)
- Orrmerekítős védőlábbeli (a láb védelmére)
- Védőruha (a test védelmére és az időjárás hatásai ellen)



A hát-, derék- és deréktáji sérülések kockázatát növelheti

- a munkavállaló fizikailag (a testi adottságai miatt) alkalmatlan az adott tevékenység elvégzésére,
- olyan gerincelváltozása ismert, amely a gerincsérülésre fokozott hajlamot jelent,
- a munkavégzéshez alkalmatlan ruházatot, vagy más személyes tárgyat visel,
- a munkavállaló nem rendelkezik megfelelő ismeretekkel és gyakorlattal.



Köszönöm a figyelmet!

e-on | Hálózat