

 T.C. Sağlık Bakanlığı İSTANBUL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ	İSTANBUL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ	Doküman No: T06
		Revizyon No: 00
	ELLE TAŞIMA İŞLERİNDE İŞ SAĞLIĞI VE İŞ GÜVENLİĞİ TALİMATI	Revizyon Tarihi: 00
		Yayın Tarihi: Haziran 2015
		Sayfa No: 1/1

1. AMAÇ: Bu talimatın uygulanmasındaki amaç; yükün kaldırılması, yere konması, itilmesi, çekilmesi, taşınması ya da bunların bileşimi olan elle kaldırma ve taşıma işleri yapan kişilerin olası tehlike ve risklere karşı uyulması gereken kuralları belirleyerek çalışanların sağlık ve güvenliğinin korunmasını sağlamaktır.

2. KAPSAM: Bu talimat elle kaldırma ve taşıma işi yapan tüm çalışanları kapsar.

3. UYGULAMA:

1. Elle kaldırma ve taşımanın temel prensipleri olan; sırtın düz tutulması, bacak kaslarının kullanılması, yükün vücuda yakın tutulması, dirseklerin vücuda yakın tutulması, el içi ile kavrama ve ayakların doğru pozisyon alması sağlanmalıdır.
2. Uygun kaldırma, itme ve çekme hareketi için ayaklar birbirinden ayrı olmalı ve dengenin sağlanabilmesi için ayakların basma yüzeyi genişletilmelidir. Kaymayan bir ayakkabı giyerek bir ayağın önde olması sağlanmalıdır.
3. Yükün büyüklük ve şekli göz önüne alınarak en uygun kaldırma yöntemi seçilmelidir.
4. Taşıma işlerinde yükün ağırlığı önemli olup; yükün, ağırlığı taşıyacak kişinin kişisel özelliklerine uyup uymadığının kaldırma işini yapmadan önce belirlenmesi gerekmektedir.
5. Ağır cisimler kaldırılarak değil çekilerek ya da sürüklenerek taşınmalıdır. 75 cm den daha geniş cisimler elle kaldırılmaya çalışılmamalıdır.
6. Yükü vücuda yakın taşıyıp mümkünse vücuda simetrik olarak dağıttıktan sonra taşınmalıdır.
7. Kaldırma işlemi sırasında bacak ve sırt kasları kullanılarak dizler bükülü durumda olup, belden bükülmekten kaçınılmalıdır. Yükü tamamen kaldırmadan sağa sola dönmemelidir.
8. Elimizde yük varken eğilerek yerden bir şey alınmamalıdır.
9. Yükün taşınacağı güzergahta engeller olmamasına ve yükün taşınırken görme alanını kapatmamasına dikkat edilmelidir.
10. Çok ağır bir yükü yüksek bir yere koyarken önce yaklaşık 30cm yükseklikte bir yere, daha sonra istenilen yere kademeli kaldırılmalıdır.
11. Yüksek yerden yük indirmek için, yükün ağırlığına ve kaygan olup olmadığına, taşınacak yükün üzerinde boşta malzeme olup olmadığına dikkat edilmelidir.
12. Taşımayı iki kişi yaparken yük eşit olarak dağıtılmalıdır. Kaldırma, taşıma ve dönme sırasında birliktelik sağlanmalıdır.
13. Uzun bir şey iki kişi tarafından taşınırken yük aynı tarafta ve aynı yükseklikte olmalıdır.
14. Ağırlık kaldırılırken dizlerin arasına alınarak kaldırılmalı, yükü indirirken de tersi yapılmalıdır. Her iki durumda parmakların ezilmemesine dikkat edilmelidir.
15. Kaldırılacak yük geometrik değilse önce yük alt iç köşesinden ve üst dış köşesinden kavranıp kaldırılmalı ve kaldırırken yön değiştirilmemelidir.

HAZIRLAYAN	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN

 T.C. Sağlık Bakanlığı İSTANBUL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ	İSTANBUL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ	Doküman No: T06
		Revizyon No: 00
	ELLE TAŞIMA İŞLERİNDE İŞ SAĞLIĞI VE İŞ GÜVENLİĞİ TALİMATI	Revizyon Tarihi: 00
		Yayın Tarihi: Haziran 2015
		Sayfa No: 1/1

HAZIRLAYAN	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN