

## Як запобігти виникненню болей у спині

Поради для машиністів пересувних машин та водіїв

### (Drive away bad backs - Advice for mobile machine operators and drivers)

Машиністи пересувних машин і водії часто скаржаться на біль у спині. Це можна пояснити багатьма причинами, не тільки пов'язаними з роботою. Але біль у спині може погіршитися, якщо водій протягом тривалого часу сидить на плохо відрегульованому сидінні, машина підстрибує та тремтить, коли рухається по нерівній дорозі (усе тіло відчуває вібрацію), та якщо машина управляється вручну.

#### **Ви можете вжити заходів, щоб уникнути болю, якщо Ви будете дотримуватися таких порад:**

- Перевірте, щоб машина, на якій Ви працюватиме, мала достатньо великий розмір та потужність, придатні для роботи, яку Вам треба виконувати, та умов, у яких Ви працюватиме. Обговорити це з Вашим керівником робіт, якщо у Вас є сумніви щодо цього.
- Перевірте, чи правильно здійснювався догляд за машиною і чи відремонтовані усі пошкодження (наприклад, зламане підвісне сидіння або несправні гальма, рульовий привід та компоненти підвіски), а також, що тиск у шинах правильний.
- Повідомте про усі пошкодження машини або інші проблеми, пов'язані з роботою.
- Відрегулюйте сидіння так, щоб Ви відчували себе зручно і щоб воно підтримувало нижню частину Вашої спини, а також щоб Ви мали добру видимість - без необхідності витягуватися, повертатися або нахилитися.
- Переконайтесь, що Ви можете управляти машиною без необхідності витягуватися, повертатися або нахилитися.
- Якщо Ваше сидіння має коректування ваги водія, перевірте, чи відрегульоване воно правильно для Вашої ваги.
- Вибирайте такі маршрути, які не мають нерівних доріг, а якщо це неможливо, управляйте машиною повільно, щоб уникати ударів та підстрибувань.
- Підтримуйте ділянки, на яких працює Ваша машина або по яким вона подорожує, у хорошому стані. Усуньте усі великі камені або перешкоди і заповніть канави та ями.
- Управляйте, гальмуйте, прискорюйте, перемикайте передачу та управляйте будь-яким прикріпленим механізмом, таким як, наприклад, ківш екскаватора, плавно.
- Не сидіть у незручній позі, наприклад, зігнувшись на Вашому сидінні, постійно нахилиючись уперед або убік, або управляючи машиною у позі, коли Ваша спина викривлена.
- Якщо можете, робіть регулярні перерви в роботі, щоб уникнути дуже довгого сидіння у такій же самій позі.
- Не зістрибуйте з машини і не робіть інші незграбні рухи, які можуть піддавати Ваш хребет шоку.
- Уникайте підіймання та перенесення незручних або важких вантажів.
- Повідомте своєму роботодавцю про біль у спині, на який Ви скаржитесь.
- Співробітничайте зі своїм роботодавцем, дотримуючись правил безпеки праці та охорони здоров'я, а також методів роботи, яким Вас навчили.

#### **Якщо Ви почнете відчувати біль у спині**

Не робить нічого, що може загострювати біль у спині. Але краще продовжувати вести активний спосіб життя, тому ще біль у спині рідко пов'язана з чимось серйозним. Спробуйте приймати безпечні засоби, щоб полегшити біль. Але відвідайте свого лікаря, якщо Ви занепокоєні або якщо біль продовжується або раптово погіршується.

#### **Щоб отримати більш детальну інформацію**

Зверніться до свого роботодавця, який зобов'язаний оцінювати та запобігати ризики, а також надавати інформацію і проводити навчання. Також Ви можете спільно зі своїми товаришами по роботі, представниками з техніки безпеки профспілок і членами службового персоналу зробити корисні пропозиції. Ознайомтесь з листівкою агентства HSE: INDG242(rev1) "Запобігання ризиків

*виникнення болів в спині, пов'язаних з вібрацією всього тіла” (Control back-pain risks from whole-body vibration)* або завітайте на вебсайти: [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) та [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

Це “Керівництво” містить поради щодо добросовісної практики, яких не обов'язково дотримуватися, але які можуть бути корисними для Вас, щоб вирішити, що Ви повинні робити. “Керівництво” можна придбати за встановленою ціною у комплекті, що містить 25 примірників, у видавництві “HSE Books”, ISBN 0 7176 6120 2 . Також можна отримати окремі безкоштовні примірники у видавництві “HSE Books”, Тел.: 01787 881165.

© Авторське право, що належить короні Ця публікація може вільно відтворюватися, за винятком використання її в рекламних цілях, надання рекомендацій у засобах реклами з посиланням на неї або у комерційних цілях. Вперше опубліковано 06/05. Будь ласка, посилайтесь на агентство HSE як першоджерело.

INDG404 06/05 C1850

Надруковано та опубліковано агентством “Health and Safety Executive”