

Lithuanian

## Saugokitės nugaros skausmo

Rekomendacijos mobilių mašinų operatoriams ir vairuotojams

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

Mobilių mašinų operatoriai ir vairuotojai dažnai praneša, kad jiems skauda nugarą. Nugaros skausmą gali kelti daugelis priežasčių, ne visos jų susijusios su darbu. Tačiau nugaros skausmas gali sustiprėti, ilgą laiką vairuojant prastai sureguliuotoje sėdynėje, kratantis ir drebant dėl kelio nelygumų (tai vadinama viso kūno vibracija), ir rankomis keliant krovinius.

#### Nugaros skausmo galima išvengti:

- Pasirūpinkite, kad Jums paskirta mašina yra pakankamai didelė ir galinga Jūsų atliekama darbui ir toms sąlygoms, kuriose Jūs dirbate. Jei nesate tikras, aptarkite šį klausimą su viršininku.
- Patikrinkite, kad mašina tinkamai prižiūrima ir visi nesklandumai pašalinami (pavyzdžiui, sulūžusi pakaba arba sugedę stabdžiai, vairo traukės ir amortizatoriaus komponentai) ir kad padangos tinkamai pripūstos.
- Praneškite apie bet kokias automobilio problemas arba kitas darbo problemas.
- Priderinkite sėdynę, kad ji būtų patogiai ir ją remtųsi nugarą, ir kad Jums nereikėtų sėdėti persisukus arba palinkus.
- Valdymo įrengimus Jūs turite naudoti taip, kad Jums nereikėtų būti persisukus arba palinkus.
- Jei Jūsų sėdynėje galima reguliuoti vairuotojo svorį, pasirinkite, kad ji būtų sureguliuota pagal Jūsų svorį.
- Pasirinkite maršrutus, kurie vengia nelygumų, ir, jei įmanoma, važiuokite lėčiau, kad išvengtumėte kratymo.
- Palaikykite gerą kelio dangos stovį ten, kur dirba arba važiuoja mašinos. Pašalinkite stambius akmenis ir kitokias kliūtis, ir užlyginkite kelio duobes.
- Vairuokite, stabdykite, didinkite greitį, junginėkite pavaras ir naudokite papildomas priemones (pavyzdžiui, ekskavatoriaus kaušą) lygiai ir ramiai.
- Venkite blogos laikysenos – nesėdėkite susilenkę sėdynėje, nesikūprinkite ir nevairuokite su persukta nugarą.
- Jei galite, reguliariai darykite pertraukas. Venkite visą laiką sėdėti tokioje pat padėtyje.
- Nešokite nuo automobilio ir nedarykite kitokių staigių judesių, galinčių pakenkti Jūsų nugarai.
- Venkite kelti ir nešioti nepatogius ir sunkius krovinius.
- Jei Jums skauda nugarą, tuojau apie tai praneškite savo darbdaviui.
- Jūs turite padėti darbdaviui: laikytis sveikatos ir saugos nurodymų ir lankyti atitinkamus apmokymus.

#### Jei Jums skauda nugarą

Venkite veiklos, kuri sustiprina nugaros skausmą. Tačiau, kadangi nugaros skausmas retai būna rimtas dalykas, geriausia ir toliau judėti. Pabandykite paprastas nuskausminimo priemones. Tačiau, jei nerimaujate arba jei simptomai pablogėja, kreipkitės į gydytoją.

#### Papildoma informacija

Pakalbėkite su darbdaviu, kuris privalo įvertinti riziką ir užtikrinti informaciją ir apmokymą. Jūs taip pat galite aptarti šiuos klausimus su Jūsų kolegomis, su profsąjungos darbo saugos atstovais ir darbuotojų atstovais. Žr. Sveikatos ir Saugos Inspekcijos lankstinuką INDG242(rev1) *Control back-pain risks from whole-body vibration* (Nugaros skausmo ir viso kūno vibracijos rizikos kontrolė) arba žiūrėkite tinklapį [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) ir [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

Šiame vadove yra pateikti patarimai apie rekomenduojamą praktiką. Patarimai nėra privalomi, tačiau jie gali Jums padėti nusprendžiant, kokių priemonių Jums reikia imtis. Šį vadovą galima nusipirkti, paketais po 25 egzempliorius, iš leidyklos HSE Books, ISBN 0 7176 6120 2. Nemokamus atskirus egzempliorius taip pat galima gauti iš leidyklos HSE Books, telefonas: 01787 881165.

© *Autorinės teisės priklauso karališkajai valdžiai* Šią publikaciją galima nemokamai perspausdinti, išskyrus perspausdinimą reklamos, propagandos arba komerciniais tikslais. Pirmasis leidimas - 06/05. Prašom nurodyti leidėją ir autorių – HSE (Sveikatos ir Saugos Inspekcija).

INDG404 06/05 C1850

Atspausdino ir išleido Sveikatos ir Saugos Inspekcija