

Jak zapobiegać bólowi pleców

Rady dla kierowców i operatorów pojazdów i maszyn samojezdnych (Drive away bad backs – Advice for mobile machine operators and drivers)

Kierowcy i operatorzy pojazdów i maszyn samojezdnych często narzekają na ból pleców. Powodów może być wiele, nie wszystkie związane są z pracą. Ale ból pleców może się nasilić w wyniku długiego prowadzenia pojazdu w źle ustawionym fotelu, wstrząsów na wyboistych drogach (wibracja ogólna) oraz prac fizycznych.

Stosowanie się do poniższych rad pomoże uniknąć bólu pleców:

- Sprawdź, czy przydzielona ci maszyna jest wystarczająco duża i mocna do pracy, którą masz wykonać i warunków, w których będzie musiała pracować. W razie wątpliwości zwróć się do przełożonego.
- Sprawdź, czy maszyna jest odpowiednio utrzymana a wszelkie usterki zostały naprawione (np. zepsute siedzenie, wadliwe hamulce, mechanizmy zwrotnicze czy części zawieszenia) oraz czy ciśnienie w oponach jest odpowiednie.
- Zgłaszaj wszelkie usterki pojazdu lub inne problemy z powierzoną pracą.
- Ureguluj siedzenie tak, żeby ci było wygodnie i aby zapewnić oparcie dla dolnej części kręgosłupa oraz żebyś miał dobrą widoczność bez konieczności rozciągania, obracania lub pochylania ciała.
- Upewnij się, że możesz obsługiwać układ sterowania bez rozciągania, obracania czy pochylania ciała.
- Jeśli siedzenie można regulować zależnie od wagi kierowcy, upewnij się, że jest ono uregulowane stosownie do twojej wagi.
- Wybieraj trasy tak, aby unikać wyboistych powierzchni, a jeśli to niemożliwe - jedź wolniej, aby unikać wstrząsów.
- Teren, na którym maszyna pracuje lub po którym się porusza, powinien być utrzymywany w dobrym stanie. Usuń wszelkie duże kamienie i inne przeszkody i zasyp wszelkie rowy i dziury.
- Płynnie wykonuj czynności takie jak kierowanie, hamowanie, przyśpieszanie, zmiana biegów i sterowanie urządzeniami dodatkowymi, jak np. łyżka koparki.
- Staraj się utrzymywać prawidłową postawę, unikaj np. garbienia się w fotelu, ciągłego pochylania się do przodu lub na bok czy skręcania tułowia przy prowadzeniu pojazdu.
- Jeśli możesz, rób regularne przerwy, aby unikać zbyt długiego siedzenia w tej samej pozycji.
- Nie wyskakuj z pojazdu ani nie wykonuj innych ruchów, które mogłyby spowodować uraz pleców.
- Unikaj podnoszenia i przenoszenia ciężkich lub trudnych do uchwycenia przedmiotów.
- Powiadom pracodawcę, jeśli cierpisz na ból pleców.
- Współdziałaj z pracodawcą stosując się do zasad i szkoleń w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

Gdy pojawi się ból pleców

Unikaj wszelkich czynności, które pogarszają ból. Jednak najlepiej jest pozostać aktywnym, ponieważ ból pleców rzadko jest poważny. Stosuj zwykłe środki przeciwbólowe dla złagodzenia bólu. Jednak jeśli jesteś zaniepokojony lub jeśli ból się utrzymuje lub ulegnie nagłemu pogorszeniu, idź do lekarza.

Dalsze informacje

Zwróć się do pracodawcy – pracodawcy mają obowiązek oceniać i ograniczać ryzyko oraz zapewniać informacje i szkolenia. Można również wymieniać dobre pomysły z innymi osobami, np. kolegami z pracy, przedstawicielami związków zawodowych ds. BHP czy przedstawicielami załogi. Przejrzyj ulotkę HSE pt. *Control back-pain risks from whole-body vibration* (Kontrola ryzyka bólu pleców spowodowanego wibracją ogólną) INDG242(rev1) lub odwiedź: www.hse.gov.uk/msd i www.hse.gov.uk/vibration.

Niniejszy poradnik zawiera wskazówki, które nie są obowiązkowe, ale mogą się okazać przydatne. Poradnik jest dostępny za opłatą w pakietach po 25 egzemplarzy z HSE Books, ISBN 0 7176 6120 2. Można również otrzymać pojedyncze bezpłatne egzemplarze, tel. 01787 881165.

© Crown copyright Publikację można swobodnie powielać, o ile nie jest to robione dla celów reklamy, rekomendacji lub sprzedaży. Wydanie pierwsze: 06/05. Prosimy o podanie HSE jako źródła.

INDG404 06/05 C1850

Druk i publikacja: Health and Safety Executive (inspektorat zdrowia i bezpieczeństwa pracy).