

## Scăpați de durerile de spate

Romanian

Sfaturi pentru operatorii de mașini mobile și șoferi

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

Operatorii de mașini mobile și șoferii semnaleză adesea dureri de spate. Acestea pot avea multe cauze, care nu întotdeauna au legătură cu munca. Dar durerile de spate se pot înrăutăți când conduceți multă vreme așezați pe un scaun neajustat corespunzător, în voia zdruncinăturilor și a șocurilor provocate de străzi cu denivelări, (vibrații ale întregului corp) și de manevrele manuale.

#### Puteți evita durerile de spate dacă procedați astfel:

- Verificați dacă mașina care v-a fost repartizată este suficient de mare și de puternică pentru lucrarea pe care o aveți de efectuat precum și condițiile în care va trebui să funcționeze. Dacă nu sunteți sigur, discutați cu supraveghetorul.
- Verificați dacă mașina a fost întreținută corect, iar defecțiunile au fost reparate (de exemplu un scaun cu suspensia stricată sau frânelor defectuoase, racordurile volanului și elementele componente ale suspensiei) și dacă presiunea din pneuri este corectă.
- Raportați orice defecțiuni ale vehicolului sau alte probleme de muncă.
- Ajustați scaunul într-o poziție confortabilă care să vă sprijine șalele, și să puteți privi fără a trebui să vă întindeți, să vă răsuciți sau să vă înclinați.
- Asigurați-vă că puteți acționa comenzile mașinii fără să vă întindeți, să vă răsuciți sau să vă înclinați.
- Dacă scaunul dv. dispune de un mecanism de ajustare în funcție de greutate, asigurați-vă că este ajustat corespunzător greutății dv.
- Evitați traseele cu denivelări, iar dacă acest lucru nu e posibil, reduceți viteza pentru a evita loviturile și zdruncinăturile.
- Mențineți în condiții bune terenul locului de muncă unde funcționează sau se deplasează mașina. Înlăturați pietrele mari sau obstacolele și astupați toate șanțurile și găurile.
- Viraj, frânați, accelerați, schimbați vitezele și manipulați cu blândețe orice părți anexe, de exemplu cupele excavatorului.
- Evitați pozițiile defectuoase, de exemplu trântirea în scaun, înclinarea constantă în față sau lateral sau spatele încovoiat când conduceți.
- Dacă puteți, faceți pauze regulate, pentru a evita statul prea mult în aceeași poziție.
- Nu săriți din vehicol și nu faceți alte mișcări incomode, care v-ar putea zdruncina spatele.
- Evitați ridicarea și căratul greutăților.
- Spuneți-i patronului despre durerile de spate pe care le aveți.
- Cooperați cu patronul dv. urmând instrucțiunile și instructajul de protecția muncii.

#### Dacă aveți dureri de spate

Evitați orice activități care vă agravează durerea de spate. Este însă bine să fiți activ, căci durerea de spate este rareori severă. Încercați calmante ușoare pentru alinarea durerii. Totuși consultați doctorul dv. dacă sunteți îngrijorat, sau dacă durerea persistă sau se înrăutățește brusc.

#### Pentru informații suplimentare

Discutați cu patronul dv. care are datoria de a evalua și controla riscurile și de a furniza informații și instructaj. Puteți discuta ideile dv. și cu alții, cum ar fi colegii de muncă, reprezentanții sindicatului care se ocupă de protecția muncii și cu reprezentanții angajaților. Consultați broșura HSE INDG242(rev1) *Controlați riscurile durerii de spate cauzate de vibrația întregului corp* sau vizitați [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) și [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

Acest ghid conține îndrumări, care nu sunt obligatorii dar care vă pot fi folositoare. Acest ghid se găsește contra cost în pachete de 25 de bucăți la HSE Books, ISBN 0 7176 6120 2. Puteți găsi ghidul și ca exemplar gratuit la HSE Books, Tel: 01787 881165.

© Crown copyright Această publicație poate fi reprodusă în mod liber, dar nu în scopuri de reclamă, andosare sau în scopuri comerciale. Publicată prima dată în 06/05. Rugăm notați că sursa este HSE.

INDG404 06/05 C1850

Tipărit și publicat de Executivul pentru protecția muncii