

Bel ağrılarından sakının

Mobil makine operatörleri ve sürücülere tavsiyeler

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

Mobil makine operatörleri ve sürücüler genellikle bel ağrılarında şikâyetçidirler. Bunu birçok nedeni olup, hepsi işle ilgili değildir. Fakat uzun bir süre ayarı iyi olmayan bir koltukta araç sürmek, düzgün olmayan yollarda hoplayıp zıplamak (bütün vücudun titreşimi) ve ağır eşya taşımak bel ağrılarını artırabilir.

Aşağıdakileri yaparsanız bel ağrılarında daha kolay sakınabilirsiniz:

- Size verilen makinenin yapmanız gereken iş ve çalışacağı koşullar için yeterince büyük ve güçlü olduğundan emin olun. Emin değilseniz yöneticinizle konuşun.
- Makinenin bakımlarının doğru bir şekilde yapıp arızalarının (örneğin arızalı koltuk süspansiyonu, bozuk frenler, direksiyon bağlantıları ve süspansiyon elemanlarının) onarıldığından ve lastik basınçlarının doğru olduğundan emin olun.
- Araçtaki arızaları ya da işle ilgili sorunları bildirin.
- Koltuğu rahat edeceğiniz ve sırtınızın alt kısmına destek olacak ve de uzanmadan, dönmeden ya da eğilmeden görebileceğiniz şekilde ayarlayın.
- Kumandaları uzanmadan, dönmeden ve eğilmeden kullanabileceğinizden emin olun.
- Koltuğunuzun sürücü kilosu ayarı varsa bunun sizin kilonuza göre doğru ayarda olduğundan emin olun.
- Güzergâhlarınızı düzgün olmayan yüzeylerden uzak duracak şekilde belirleyin. Eğer bu mümkün değilse, hoplama ve zıplamalara meydan vermeyecek şekilde yavaş sürün.
- Makinenin çalıştığı ya da sürüldüğü şantiye zeminlerinin iyi olmasını sağlayın. Büyük kayaları ve engelleri kaldırıp çukurları doldurun.
- Direksiyon, fren, gaz, vites ve aksesuarları, örneğin ekskavatör kovalarını yumuşak kullanın.
- Kötü pozisyonlardan, ör. koltuğunuza çökmek, sürekli öne veya yana doğru uzanmak ya da beliniz bir yana dönük şekilde sürmekten kaçının.
- Mümkünse düzenli aralar vererek çok uzun süre aynı pozisyonda oturmaktan kaçının.
- Araçtan aşağı atlamayın ya da belinizi incitebilecek başka hareketler yapmayın.
- Garip ya da ağır şeyler kaldırmaktan ve taşımaktan kaçının.
- Bel ağrınız varsa işvereninize bildirin.
- İşvereninizle işbirliği yaparak sağlık ve güvenlik konusundaki eğitim ve talimatları uygulayın.

Bel ağrınız olursa

Bel ağrısını arttıran hareketlerden kaçının. Bel ağrısı nadiren ciddi bir sorun olduğundan, en iyisi aktif yaşama devam etmektir. Ağrıyı hafifletmek için basit ağrı kesicileri deneyin. Ama endişe duyarsanız ya da ağrı devam ederse veya birdenbire daha kötüleşirse doktorunuza görünün.

Daha fazla bilgi için

Riskleri değerlendirip kontrol altına almak, bilgi ve eğitim vermekle yükümlü olan işvereninizle konuşun. İş arkadaşlarınız, sendikanızın iş güvenliği temsilcileri ve personel temsilcileri gibi başka kişilerle de iyi fikirler geliştirebilirsiniz. HSE'nin INDG242(rev1) *Control back-pain risks from whole-body vibration* adlı broşürüne bakın ya da web sayfalarına gidin: www.hse.gov.uk/msd ve www.hse.gov.uk/vibration.

Bu kılavuzda zorunlu olmamakla birlikte yapmanız gerekenleri düşünürken yararlı bulabileceğiniz iyi uygulama notları yer almaktadır. Bu kılavuz ücretli 25'lik paketler halinde HSE Books'tan temin edilebilir: ISBN 0 7176 6120 2. Tek adet olarak ücretsiz temiz etmek için: HSE Books Tel: 01787 881165.

© *Telif hakkı devlete aittir* Bu yayının reklam, onay ya da ticari amaçlar dışında çoğaltılması serbesttir. İlk yayın tarihi: 06/05. Lütfen kaynağını HSE olarak belirtiniz.