

# Kergenda koormat

Soovitused ehitussektori  
töötajatele ja tööandjatele

## Välidi, vähenda, reorganiseeri



■ Ehitusmaterjalide erinevate kõrguste vahel transportimisel võiks näiteks kasutada ehitatava hoone või rajatise kõrvale paigutatud lintkonveierit või tõstukit.



■ Suuremate esemete puhul võib osutada vajalikuks mehaaniliste tõsteseadmete kasutamine, millega välditakse käsitsi teisaldamist või transportimist. Sel juhul on kõige olulisem jälgida, et mehaaniliselt teisaldatav ese on korralikult kinnitatud.



■ Kaevandamisel ekskavaatori kasutamine aitab vältida pinnase käsitsi teisaldamist ning võimaldab ettevõtjal sooritada töö kiiremini ja hoida oluliselt kokku tööaega.



■ Väga suure massiga raskuste teisaldamisel või nende väga kõrgele tõstmisel on abiks tõsteseadmed spetsiaalsete harkidega.



■ Lammutustöödel on üheks võimaluseks vältida ehitusmaterjalide käsitsi teisaldamist kasutades toru ehitusprahi eemaldamiseks. Suuremate detailide lahtivõtmisel on võimalik tõstuki kasutamise oluliselt vähendada füüsilist koormust töötajatele.



■ Väiksemate esemete tõstmisel on võimalik oluliselt vähendada survet töötaja seljale, kui kasutada haaramiseks mõeldud abivahendeid. Neid on lihtne käsitleda ja need hõlbustavad töö tegemist, sest töötaja ei pea enam nii sageli selga painutama.



■ Kerget esemeid, nagu kive, saab käsitsi laduda põlvili asendis. Sellistel juhtudel on tingimata vaja kasutada põlvekaitseid. Kui tööd hästi korraldada, saab töötaja muuta aegajalt kehaasendit, et vähendada survet kasutatud liigestele, jalalihastele ja südamele ning aktiveerida teisi lihaseid.



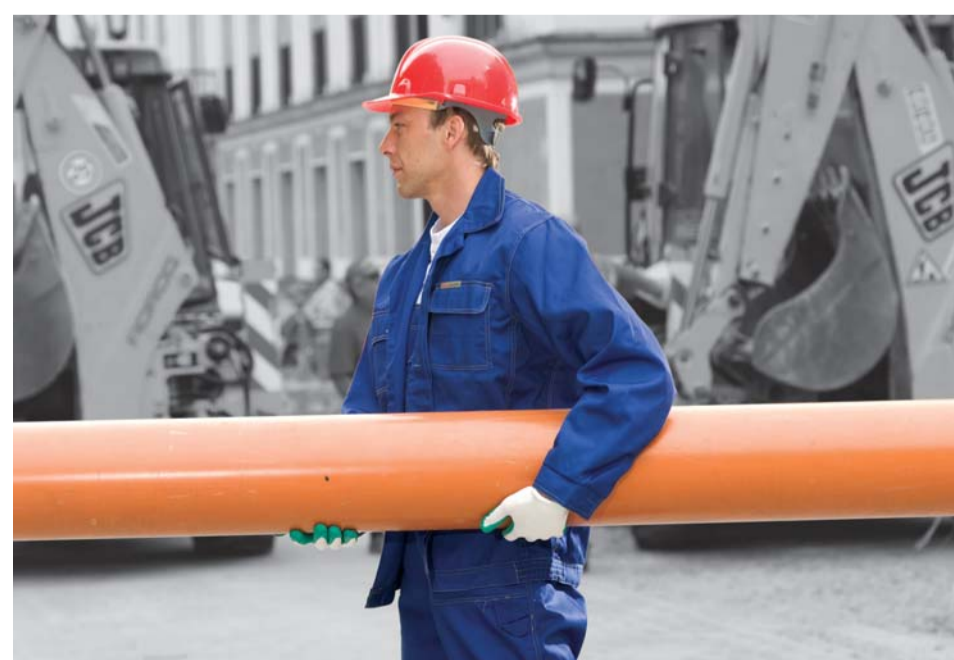
■ Klaasitahvlite käsitsi transportimisel võib kasutada pneumaatilisi vaakumseadmeid. Klaasitahvleid on soovitatav kanda ühel pool töötaja keha, mis vähendab riski klaasi purunemise korral.



■ Muudetava kõrgusega tööpinna kasutamisel saab vähendada kummardumist maapinnal oleva mördipaleti poole. See peab asuma sellisel kõrgusel, et mörti oleks mugav võtta ilma keha ettepoole või küljesuunas painutamata.



■ Kui raskuste käsitsi teisaldamist ei ole võimalik vältida, tuleb järgida õigeid tõstmise ja kandmise võtteid. Tuleb asetada esmalt jalad teisaldatava eseme kõrvale, tõsta sirge seljaga, kasutades reielihaseid. Teisaldatavat eset tuleb seejuures hoida kehale võimalikult lähedal.



■ Kui pika eseme tõstmisel hoida selg sirge ja kasutada reielihaseid, väheneb selgroo vigastamise risk.



■ Fotol on näha, kuidas 2 peaaegu ühepikkust ja ühevanust töötajat teisaldavad ohutult eset. Nendevaheline kaugus on vähemalt 0,75 m. Palun pöörake tähelepanu sellise meeskonnatöö koordineerimise ja õlakaitsete kasutamise vajadusele, kui teisaldatav ese toetub töötajate õlgadele.