

Kergenda koormat

Soovitused **jaekaubandussektori** töandjatele ja töötajatele

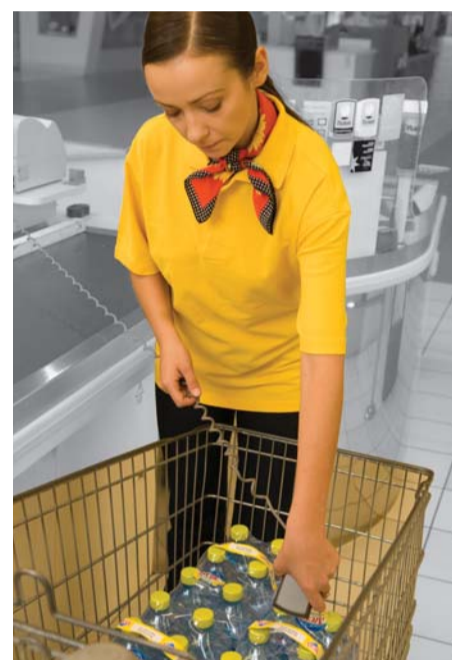
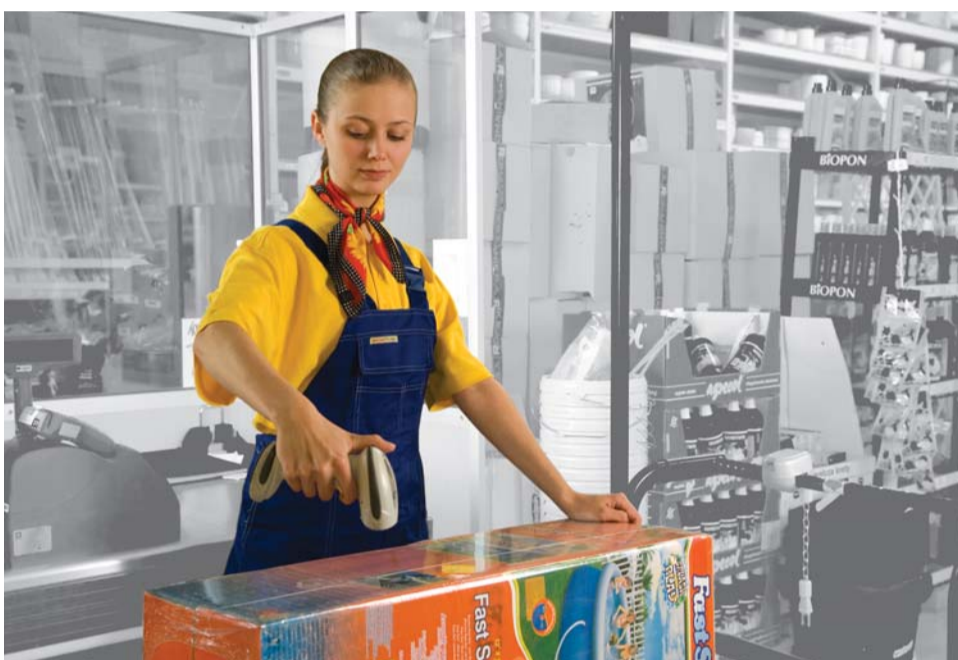
Välidi, vähenda, reorganiseeri



■ Muudetava kõrgusega platvormi abil on töötajal võimalik teisaldada kaupu samal tasapinnal ilma kummardamata – selgroog püsib loomulikus asendis ja füüsiline surve jaotub sellele ühtlaselt.



■ Mehaanilise transpordivahendiga on võimalik raskusi käsitsi kergemini teisaldada (käsikäru abil), ei ole vaja käsitsi raskusi tõsta ega lükata käru (elektrilise käru kasutamisel). Tehniliste vahendite kasutamisel väheneb luu- ja lihaskonna haiguste riskiga töötajate arv.



■ Portatiivse koodilugeja kasutamisel ei ole vaja keha pöörata, kummarduda ega tõsta kaupu.



■ Suuremõõtmeliste esemete teisaldamisel, näiteks elektroonikakaupade puhul, tuleb kasutada vahendeid, mille abil on neid hõlpsam trepist üles või alla kanda. Töötajatel, kes kasutavad selliste kaupade transportimiseks vastavaid vahendeid (näit. trepikäru) ei valuta selg ja nad ei saa seljavigastusi. Suurte raskuste kandmine trepist üles või alla võib lõppeda tööõnnetusega.



■ Raskuste tõstmine üle öla kõrguse põhjustab väga suurt füüsilist koormust ülajäsemetele, mis võib omakorda põhjustada mikrovigastusi. Seepärast on sellisel tõstmisel vaja kasutada mehaanilisi abivahendeid.



■ Tööstusliku kaalumiseadme kasutamisega saab hoida ära raskuste käsitsi teisaldamist kaupade vastuvõtmisel. Töötajad ei pea tõstma iga üksikut kasti, pudelit ega mingit muud pakendatud kaupa – nad sisestavad ainult kaubaartikli kaalu ja süsteem arvutab täpselt kauba ühikute arvu kogu pakendis.



■ Kui inventuuri tegemisel ja riilite puhastamisel kasutada ratastel „töölaua“ väheneb koormus luu- ja lihaskonnale. Sellel töötades on võimalik käsi liigutada samal tasapinnal. Töölaua saab kasutada ka kui platvormi kaupade transportimiseks.



■ Võrkkonteinerid aitavad vältida kaupade käsitsi kaupluse riilitele paigutamist. Konteinerites olev kaup on kergelt väljavõetav.



■ Raskuse tõstmisel sirge seljaga kükakil asendist jaotub surve selgroole ühtlaselt. Sellega välditakse valu nimmepiirkonnas ja saab ära hoida selgroo diski vigastusega seotud kahjustusi.