

Dlaczego warto dbać o kręgosłup?

Podczas codziennych czynności wielokrotnie podnosisz, przenosisz i odkładasz przedmioty. Zbieranie i magazynowanie plodów rolnych wymusza częste pochylanie się, skręty tułowia, czasem przerzucanie np. kostek słomy. Dogłębnie wykonując szereg czynności, podczas których najmocniej pracuje Twój kręgosłup, ręce i nogi – cały układ kostno-mięśniowo-nerwowy.



Jeśli często w trakcie pracy i wieczorem od-

czuwasz ból pleców i stawów oznacza to, że nadmiernie i niewłaściwie pracujesz, lekceważąc swoje zdrowie.

Wg danych ZUS dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego są trzecią co do częstości przyczyną niezdolności do pracy. Połowa wcześniejszych emerytur spowodowana jest zmianami chorobowymi w obrębie kręgosłupa.

Nadwyrężając kręgosłup narażasz się na:

- pogorszenie stanu zdrowia,
- mniejszą wydajność i gorszą jakość pracy,
- zagrożenie bytu materialnego rodziny,
- cierpienie i niepełnosprawność.

Ta ulotka pokaże Ci, jak prawidłowo podnosić przedmioty o znacznym ciężarze i w jaki sposób pracować, by sił i zdrowia starczyło na następne lata.



Ryzyko i niebezpieczeństwa związane z ręcznym przemieszczaniem ciężarów

Podczas pracy zwróć uwagę na następujące czynności i oceń, czy bezpiecznie je wykonujesz: podnoszenie, układanie i odkładanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie lub przesuwanie. Nieprawidłowe wykonywanie tych czynności może skutkować:

- powstawaniem drobnych uszkodzeń kręgosłupa, nakładających się na siebie z upływem czasu,
- nagłymi urazami wskutek jednorazowego nadwyrężenia (wypadnięcie dysku).

Osoba o wadze 75 kg	Obciążenie danej części kręgosłupa w kg w zależności od ciężaru przedmiotu i sposobu jego trzymania				
	0	10	15	25	50
Ciężar przedmiotu					
Pozycja A	50	110	140	200	350
Pozycja B	50	160	215	325	600
Pozycja C	50	210	290	375	850
Pozycja D	250	335	375	460	675
Pozycja E	300	435	502	635	975



Na możliwość wystąpienia urazu mają wpływ:

- wiek, płeć, ogólna sprawność fizyczna,
- częstotliwość powtarzania czynności podnoszenia i przenoszenia,
- tempo pracy i sposób organizacji pracy, np. możliwość podnoszenia przedmiotów w dwie osoby.

Im dalej od siebie trzymasz przenoszony przedmiot, tym bardziej obciążasz kręgosłup, narażając się na uraz! Przenoś go zawsze jak najbliżej ciała!

Schorzenia kręgosłupa są najczęściej efektem niewłaściwego sposobu wykonywania pracy. Ryzyko urazu zwiększa przenoszenie nieporęcznych i bardzo ciężkich przedmiotów, a także niekorzystanie ze sprzętu wspomagającego transport – wózków, podnośników itp.

Najbardziej niebezpieczne dla zdrowia są niżej przedstawione metody pracy i sposoby podnoszenia przedmiotów:



Pochylanie się do przodu z zaokrąglonymi plecami

Obracanie się na bok w trakcie podnoszenia i odkładania przedmiotu (tu najłatwiej o uraz!)



Podnoszenie ciężaru zbyt wysoko i przenoszenie przy mocnym odchyleniu pleców do tyłu.



Zasady bezpiecznego noszenia, czyli jak pracować bez bólu

Jeśli musisz coś przenieść, zaplanuj to i upewnij się, że:

- na drodze nie ma przeszkód i nie jest ślisko,
- dobrze chwycisz przedmiot,
- Twoje ręce lub uchwyty przedmiotu nie są śliskie.



Stań blisko przedmiotu, w lekkim rozkroku, przykucnij, nie przysiadaj, bo ciężiej będzie Ci wstać z przedmiotem.



Plecy miej cały czas wyprostowane, patrz przed siebie. Przygotuj sobie przedmiot do przenoszenia, np. worek ustaw pionowo.



Pewnie chwyć postawiony worek jedną ręką od spodu i ponownie mięśniami nóg podnieś go – plecy utrzymuj wyprostowane.



Przenoszony przedmiot trzymaj jak najbliżej tułowia, przenoś go na wyprostowanych, opuszczonych ramionach – nie męcz rąk.

Ciężar przenieszonego ładunku, gdy jest zbyt duży i przewyższa możliwości człowieka, może spowodować poważny uraz kręgosłupa. Poniżej przedstawiono maksymalną dozwoloną wagę przedmiotu, który można ręcznie transportować, z zachowaniem bezpiecznych metod podnoszenia i przenoszenia:

Wykonywana praca		Dopuszczalny ciężar w kg			
		Mężczyźni	Kobiety	Młodociani 16-18 lat	
				Chłopcy	Dziewczęta
Przenoszenie	pow. 4 h na dobę	30 kg	12 kg	12 kg	8 kg
	do 4 razy na godzinę i do 4 h na dobę	50 kg	20 kg	20 kg	14 kg
Pchanie / ciągnięcie	wózek*	450 kg	80 kg	80 kg	nie wolno
	taczka*	100 kg	50 kg	50 kg	nie wolno

* Wartość w tabeli określa dopuszczalną masę ładunku + masę taczki lub wózka. Dziewczęta nie powinny pchać i ciągnąć dwukołowych wózków oraz taczek

Oprócz dopuszczalnego ciężaru koniecznie weź pod uwagę ilość przedmiotów do przeniesienia, odległość, na jaką nosisz oraz rozmiary przedmiotu. Czasem lepiej i zdrowiej jest podzielić ciężar na pół lub przenieść przedmiot we dwóch. Kiedy tylko możesz korzystaj z wózków, przenośników, wciągarek.



Przy podnoszeniu i przenoszeniu przedmiotów we dwie lub więcej osób ważne jest, żeby zrobić to jednocześnie – jedna z osób powinna wydawać komendy.



Zawsze, gdy jest to możliwe, używaj mechanicznych urządzeń wspomagających lub eliminujących transport ręczny.

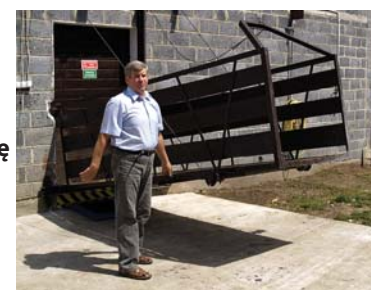
Wciągarka do słomy przyspieszy i usprawni pracę.



Ograniczaj konieczność ręcznego dźwignia – korzystaj z wózków.



Zrobiona własnoręcznie rampa do załadunku tuczników pozwala na lepszą organizację pracy i ogranicza wysiłek fizyczny.



Podnoszenie i przenoszenie długiego przedmiotu



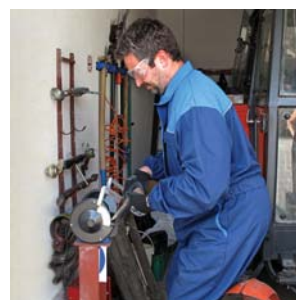
Przedmiot podnoś stopniowo, na raty. Dźwignij go wykorzystując siłę nóg, trzymaj plecy cały czas proste, patrz przed siebie. Równomiernie rozkładaj ciężar, trzymając przedmiot pośrodku.



Każdą czynność, którą codziennie wykonujesz, możesz wykonać bezpieczniej. Wystarczy, że zapamiętasz najważniejszą zasadę –



Podnoś przedmioty z kolan, a nie z krzyża i miej zawsze proste plecy.



Prawidłowa postawa jest ważna także podczas prac warsztatowych, np. na szlifierce. Pracując, staraj się zawsze odciążać kręgosłup, opierając jedną rękę/łokieć lub podnoszony przedmiot na udzie. Podnosząc ciężki, mały przedmiot, jak akumulator, stań okraciem nad nim. Lepiej go uchwycisz i lepiej rozłożysz ciężar.



Najczęściej popełnianym **błędem** podczas pracy **jest jednostronne przekrzywienie i nierównomierne obciążanie kręgosłupa**, nawet niezbyt ciężkimi przedmiotami. Taki sposób pracy, wynikający ze złego nawyku, spowoduje z czasem zniekształcenie kręgosłupa i bolesne problemy zdrowotne.



Znacznie bezpieczniej jest nosić przedmioty zachowując proste plecy i prawidłowo je podnosząc, a najlepiej – rozdzielić ciężar równomiernie na obie ręce.



Jeżeli odkładasz ciężką skrzynkę na miejsce znajdujące się na wysokości bioder, np. stół czy podest, odciąż kręgosłup, wpychając ją na blat za pomocą uda.

Pchanie i ciągnięcie

Nie określono dokładnie bezpiecznej wagi przedmiotu, jaką można swobodnie przenosić. Dla większości ludzi ciężki do przeniesienia jest przedmiot o wadze 20-25kg. Dlatego zalecane jest zastępowanie noszenia podnoszeniem i transportem z użyciem wózków lub taczek. Jednak nawet pchając taczkę lub ciągnąc wózek musisz pamiętać o swoim bezpieczeństwie i zdrowiu.



Podczas pchania lub ciągnięcia wykorzystuj swoją wagę i siłę mięśni nóg – pochyl się do przodu przy pchaniu, przy ciągnięciu odchyl do tyłu. Pamiętaj o prostym kręgosłupie.

Nie wykonuj nagłych ruchów, nie szarp się z wózkiem lub taczką. Kółka powinny mieć odpowiednią wielkość i łatwo się obracać. Staraj się pracować na równym i twardym podłożu, pozbawionym przeszkód. Taczkę noś i opuszczaj mięśniami nóg – oszczędzaj swój kręgosłup!

Długie klęczenie lub kucanie bardzo obciąża stawy i jest także męczące dla serca i mięśni.

Rób przerwy w pracy!



Złote zasady dobrego zdrowia w pracy:

- Unikaj jednostronnego obciążenia,
- Nie skręcaj tułowia z obciążeniem,
- Schylając się po przedmiot, nie zginaj kolan bardziej niż pod kątem 90°,
- Jeśli musisz pracować w pozycji pochylonej – często prostuj się i daj kręgosłupowi odpocząć,
- Nie przenoś ciężarów po nierównym terenie – ryzyko przewrócenia się i wypadku jest wtedy bardzo duże,
- Nie noś przed sobą przedmiotów, które zasłaniają Ci pole widzenia,
- Wyreguluj siedzisko w ciągniku tak, by dolna część pleców miała oparcie,
- Podczas jazdy ciągnikiem nie odwracaj się, skręcając tułów. Używaj lusterek wstecznych,
- Nie zeskakuj nawet z niedużych wysokości,
- Uważaj podczas prowadzenia dużych zwierząt na uwięzi – nagłe szarpnięcie może spowodować uraz kręgosłupa.

PAMIĘTAJ!

**Praca to nie jest sport!
Zanim coś podniesiesz zastanów się,
jak zrobić to bezpiecznie.**

Więcej informacji na temat zasad
i metod bezpiecznej pracy szukaj na:
www.pip.gov.pl

Copyright © Główny Inspektorat Pracy 2009

Dźwigaj bezpiecznie

Informacje dla rolników
i pracowników sektora rolniczego



www.pip.gov.pl

Jak pracować
by nie bolały Cię plecy

