



Κωδ: HSI-05

Έκδοση: 01

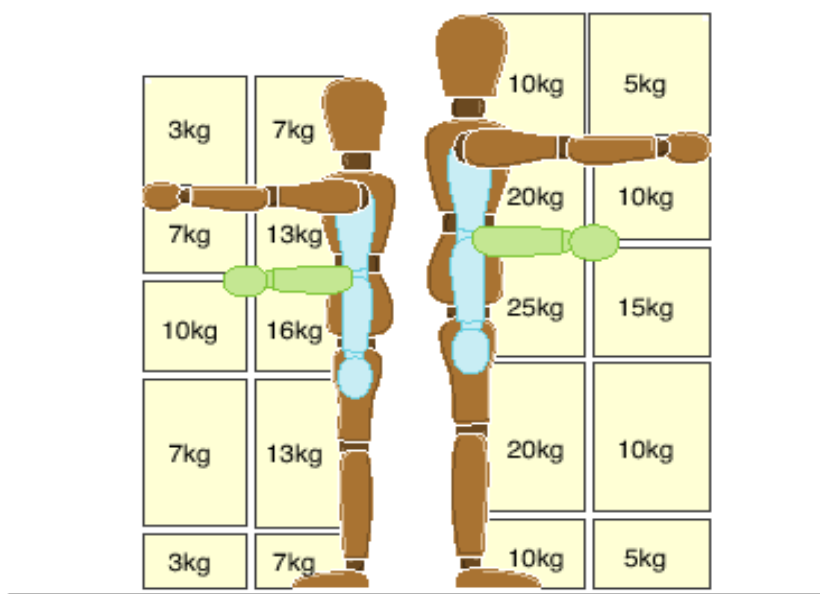
**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ
ΦΟΡΤΙΩΝ**

Σελ.1/2

A. Γενικά

Ο όρος μετακίνηση φορτίων συμπεριλαμβάνει την μετατόπιση, διακίνηση, ανύψωση, τοποθέτηση, τράβηγμα ή σπρώξιμο.

Στο πιο κάτω διάγραμμα αναγράφονται τα μέγιστα βάρη που συνιστάται να σηκώνει και μεταφέρει ο άνθρωπος (οι τιμές αυτές είναι γενικοί κανόνες καθώς κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός).



Γυναίκα Άντρας

Διάγραμμα 1

Η μετακίνηση φορτίων μπορεί να προκαλέσει ένα αριθμό τραυματισμών οι οποίοι συμπεριλαμβάνουν τραβήγματα, θλάσεις, σπασίματα, εκδορές, παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, πόνους στην πλάτη.

Το πιο κάτω διάγραμμα (Διάγραμμα 2) δείχνει τον σωστό τρόπο με τον οποίο πρέπει να γίνεται η ανύψωση, μετακίνηση και τοποθέτηση φορτίων.

Ελέγχτηκε: Λειτουργός ΥΑΕ Σταύρος Παναγιώτου	Εγκρίθηκε: Γενικός Διευθυντής Θέμης Θεμιστοκλέους	Υπογραφή:
Ημερομηνία: 15/10/2010	Ημερομηνία: 15/10/2010	

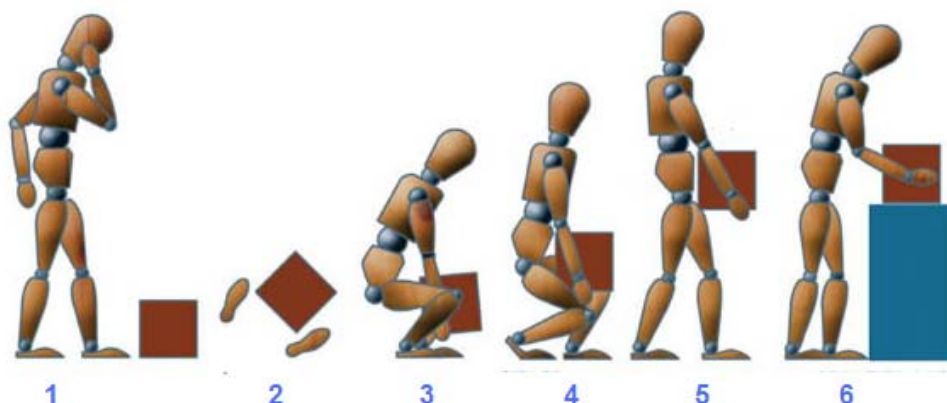


Κωδ: HSI-05

Έκδοση: 01

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

Σελ.2/2

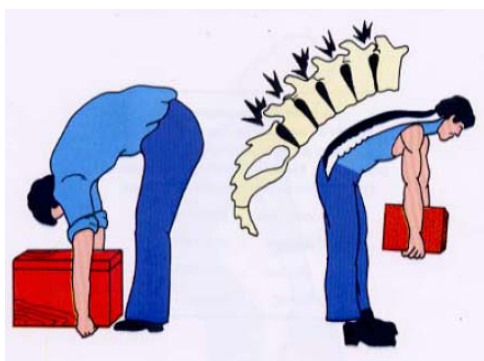


Διάγραμμα 2

1. Πρώτα σκεφτείτε τον ασφαλέστερο τρόπο για την μετακίνηση του φορτίου.
2. Τοποθετήστε τα πόδια σας όπως φαίνεται στο διάγραμμα.
3. Λυγίστε τα πόδια με όσο το δυνατό πιο ευθεία την πλάτη.
4. Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλή λαβή του φορτίου.
5. Κρατείστε το φορτίο όσο το δυνατό πιο κοντά στο σώμα.
6. Τοποθετήστε το βάρος και μετά ρυθμίστε την θέση του.

Β. Κατευθυντήριες γραμμές για ασφαλή μετακίνηση φορτίων

1. Αν η εργασία μπορεί να γίνει επιτόπου αποφύγετε να μετακινήσετε το φορτίο.
2. Αν το φορτίο είναι μεγάλο χρησιμοποιήστε μηχανικά μέσα για τη μετακίνηση του.
3. Προσπαθήστε να διαφοροποιήσετε το φορτίο ώστε να έχει καλύτερα σημεία λαβής, να είναι πιο σταθερό να είναι πιο ελαφρύ ή λιγότερο ογκώδες.
4. Αν το φορτίο είναι πολύ βαρύ ζητήστε βοήθεια στην μεταφορά του.
5. Επιλέξτε διαδρομή με λιγότερα εμπόδια, σκαλοπάτια.
6. Αν το αντικείμενο που θα μεταφέρετε έχει ανώμαλες ή αιχμηρές επιφάνειες χρησιμοποιήστε προστατευτικά γάντια.



Λανθασμένος Τρόπος



Ορθός Τρόπος