

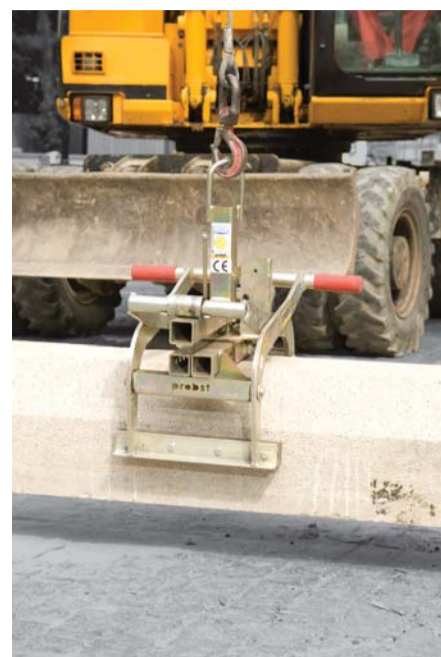
Stop – pārslodze!

Informācija būvniecības sektora darba devējiem un nodarbinātajiem

Izvairīties, samazināt, reorganizēt



■ Viens tādu ierīču piemērs, kad celtniecības materiāli jāpārvieto starp dažādos augstumos esošām vietām, ir lentes celtnis, kā parādīts fotogrāfijā, kas uzstādīts blakus ceļamajai ēkai.



■ Lielāku objektu gadījumā mehānisku celšanas ierīču izmantošana var izrādīties neaizstājama, jo tā novērš nepieciešamību pārvietot objektus ar rokām. Šajā gadījumā vissvarīgākais aspekts ir pienācīgi piestiprināt mehāniski pārvietojamo objektu.



■ Nepieciešamību no zemes izrakto materiālu aizvākt ar rokām, tiek novērsta, izmantojot rakšanas mašīnu, kas ļauj uzņēmējam darbu veikt ātrāk un ievērojami saīsina laiku, kas nepieciešams, lai realizētu investīcijas.



■ Pārviešot kravu ar lielu masu vai uz lielu augstumu, lietojiet celtna iekārtojumu ar speciāliem dakšu uzgaļiem.



■ Viena no ierīcēm, ko var izmantot nojaukšanas darbos, lai novērstu nepieciešamību pārvietot celtniecības materiālus ar rokām, ir caurule gruvešu novadīšanai no augstuma. Lielu struktūru nojaukšanas gadījumā, liftu izmantošana var ievērojami samazināt nodarbinātā fizisko slodzi.



■ Ceļot mazākus objektus, var ievērojami samazināt spiedienu uz nodarbinātā muguru, izmantojot dažādas palīgierīces satvērējierīču veidā. To vienkāršā konstrukcija atvieglo darbu, jo nodarbinātajam nevajag bieži pieliekties.



■ Vieglus objektus, tādus kā bruģakmeņi, var likt ar rokām, stāvēt uz ceļiem. Šādos gadījumos ceļgalu aizsargi ir neaizstājami. Laba darba organizācija ļauj nodarbinātajiem laiku pa laikam mainīt darba pozū, lai aktivizētu citus muskuļus un samazinātu spiedienu, kas iedarbojas uz locītavām, kāju muskuļiem un sirdi.



■ Vakuumiekārtas var izmantot stikla panelu pārvietošanā ar rokām. Ieteicams stikla paneļus nest nodarbinātā ķermeņa vienā pusē, kas samazina risku gadījumā, ja stikls saplīst.



■ Nepieciešamību liekties uz priekšu, lai aizsniegtu sagatavotās javas paliktņi, kas novietoti uz zemes, var samazināt, izmantojot pārvietojamu darba virsmu. Tā jānovieto tādā augstumā, lai tā būtu ērti aizsniedzama un strādnieks varētu viegli paņemt sagatavoto javu, bez nepieciešamības liekties uz priekšu vai sāniem.



■ Ik reizes, kad nevar izvairīties no smagumu pārvietošanas ar rokām, jāatceras, ka jālieto pareizas celšanas un nešanas metodes, pirmām kārtām, pareizi likt pēdas pie objekta, izmantot augšstilba muskuļus, vienlaicīgi ceļot ar taisnu muguru, un turēt pārvietojamo objektu cik vien iespējams tuvu ķermenim.



■ Gara objekta pakāpeniska celšana ar taisnu muguru un izmantojot augšstilba muskuļus samazina trauslās mugurkaula struktūras ievainojumu risku.



■ Fotogrāfijā parādīts, kā divi apmēram vienāda auguma un vecuma nodarbinātie droši pārvieto objektu un attālu starp viņiem ir vismaz 0,75m. Jāatceras, ka nepieciešams koordinēt šādu komandas darbu un izmantot plecu aizsargus gadījumos, kad pārvietojamais objekts gulstas uz nodarbināto pleciem.