

Stop – pārslodze!

Informācija **mazumtirdzniecības sektora** darba devējiem un nodarbinātajiem

Izvairīties, samazināt, reorganizēt



■ Regulējama augstuma ratiņi ļauj nodarbinātajiem pārvietot preces vienā līmenī, neradot nepieciešamību locīties – mugurkauls nemaina savu dabisko stāvokli un fiziskais spiediens uz to ir vienmērīgi sadalīts.



■ Mehāniskie transportēšanas līdzekļi ļauj vieglāk pārvietot smagumus ar rokām (ar rokas ratiņiem), novērš nepieciešamību pārvietot smagumus ar rokām vai nepieciešamību nodarbinātajam stumt ratiņus (elektrisko ratiņu izmantošana). Tehnisko līdzekļu izmantošana ierobežo to nodarbināto skaitu, kas tiek pakļauti riskam iegūt muskuļu, balsta un kustību sistēmas traucējumus



■ Pārvietojama svitru koda nolasītāja izmantošana novērš nepieciešamību pagriezt un noliekt ķermeni, kā arī celt preces.



■ Lielizmēra preces, piemēram elektroniskās ierīces, jāpārvieto, izmantojot iekārtas, kas atvieglo to nešanu augšup un lejup pa kāpnēm. Nodarbinātie, kas izmanto specializētas ierīces preču pārvietošanai pa kāpnēm, neriskē iegūt muguras sāpes un muguras ievainojumus. Tādi uzdevumi, kā smagu priekšmetu pārnēsāšana pa kāpnēm, bieži izraisa nelaimes gadījumus darbā.



■ Smagumu celšana augstāk par plecu līmeni izraisa pārmērīgu fizisku spiedienu uz augšējām ekstremitātēm un izraisa mikro ievainojumus. Tādēļ jāizmanto mehāniski palīglikdzekļi.



■ Rūpniecisko svaru lietošana novērš nepieciešamību pārvietot smagumus ar rokām preču pieņemšanas laikā. Nodarbinātajiem nav jāpaceļ katra kaste, pudele vai konteiners – viņi vienkārši ievada vienības svaru un sistēma precīzi saskaita vienību skaitu kopējā iesaiņojumā.



■ "Apstrādes" galds izmantošana samazina slodzi uz muskuļu, balsta un kustību sistēmu inventarizācijas vai plauktu tīrīšanas laikā. Tas ļauj nodarbinātajam kustināt rokas vienā līmenī. Galds var funkcionēt kā regulējama augstuma ratiņi.



■ Tikla konteineri likvidē preču rokas uzlikšanu uz noliktavas plaukteriem, un preces ir viegli pieejamas.



■ Ceļot smagumu no puspietupiena pozas ar taisnu muguru, fiziskais spiediens uz mugurkaulu tiek sadalīts vienmērīgi. Tas samazina sāpes mugurkaula jostas rajonā un novērš nelaimes gadījumus, kas saistīti ar diska ievainojumiem.