



İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

AFET YÖNETİMİ ENSTİTÜSÜ

YÜK TAŞIMA TALİMATI

1. AMAÇ

Enstitümüzde herhangi bir acil durum sonrasında oluşabilecek hastalık ve yaralanmalara karşı gerekli önlemlerin alınabilmesi.

2. KAPSAM

İTÜ AYE Müdürlüğüne bağlı çalışan tüm personeli kapsar.

3. UYGULAMALAR

Bir yükü/malzemeyi taşımaya başlamadan önce yapılacak iş planlanmalı ve hazırlık yapılmalıdır. Bunun için;

- Yükün özelliği,
- Fiziksel güç gereksinimi,
- Çalışma ortamının özellikleri,
- Nereye gideceğini,
- Taşınacak yükün sıkıca kavranmaya uygun olduğu
- Ellerin, taşınacak yükün ve tutacakların kaygan olmadığı,
- Eğer kaldırma ve/veya taşıma işi iki veya daha fazla kişi tarafından yapılıyor ise; işe başlamadan önce ne yapmak istendiği,
- Taşınacak ağırlığın ve malzemenin ne olduğu,
- Gerektiğinde dinlenmek için ortamın uygun olduğu
- Taşıma işlemi için zeminin uygun olup olmadığı,
- Taşınacak yüke uygun kişisel koruyucu donanımların mevcut olup olmadığı,
- Taşıma işi yapacak olan kişilerin yeterli ve uygun taşıma bilgi ve eğitimine sahip olup olmadığı,

Belirledikten sonra taşıma işlemine başlanılmalıdır.

3.1. Yüklerin elle taşınmasına gerek duyulmayacak şekilde iş organizasyonu yapılmalı, özellikle mekanik sistemler kurularak taşınması sağlanmalıdır.

3.2. Yükün elle taşınmasının kaçınılmaz olduğu durumlarda elle taşımadan kaynaklanan riski azaltmak için uygun yöntemler kullanılmasını sağlayacak gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.

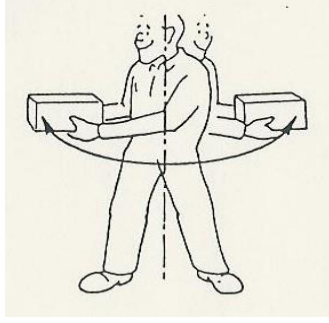
3.3. Yağlı el ve eldivenle yük taşınmamalıdır.



İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ AFET YÖNETİMİ ENSTİTÜSÜ

YÜK TAŞIMA TALİMATI

- 3.4. Herhangi bir yük el ile kaldırılırken bütün yük bacak kaslarına yüklenmeli, ellere ve bileklere fazla yük binmesi önlenmelidir. Belin öne eğilme açısı asgaride tutulmalıdır.
- 3.5. Ağır yük taşırken dönme gerektiğinde bu bel hareketi ile değil, komple vücut çevrilerek yapılmalıdır



- 3.6. El arabalarında, yükler çekilerek değil, iterek hareket ettirilmelidir.
- 3.7. İtme sırasında;
- Yükün gerisinde durulmalıdır.
 - Yükün boyutları uygun ise eller omuz yüksekliğine kaldırılmalıdır.
 - Bir bacak ileri konulmalıdır.
 - İlerideki bacak itmek, gerideki bacak desteklemek için kullanılmalıdır.
 - Çene ve mide içeri çekilmelidir.
 - İterken kol ve bacaklar dik tutulmalıdır.
 - Vücut ağırlığı itmek için kullanılmalıdır.
 - Yükün boyutları küçük ise kollar yüke temas ederken bacak kaslarından yararlanılmalıdır.
 - Yükün ani hareket etmesi sonrası düşmemek için kontrollü bir itiş uygulanmalıdır.
- 3.8. Eğer çekmek zorunda kalırsa;
- Bir bacak geriye konulup destelemek için kullanılmalıdır.
 - İlerideki bacak çekmek için kullanılmalıdır.
 - Bacak ve kollar dik tutulmalıdır.
 - Çekmek için vücut ağırlığı kullanılmalıdır.
 - Çekme fiili istemsiz bittiğinde düşmemek için kontrollü bir çekme uygulanmalıdır.
- 3.9. Çapaklı ve sert malzemeleri taşırken malzemeye uygun eldiven kullanılmalıdır.



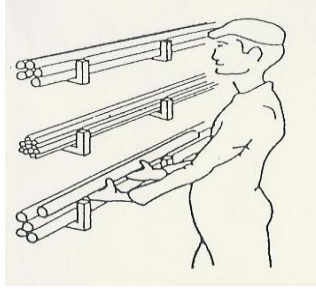
İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ AFET YÖNETİMİ ENSTİTÜSÜ

YÜK TAŞIMA TALİMATI

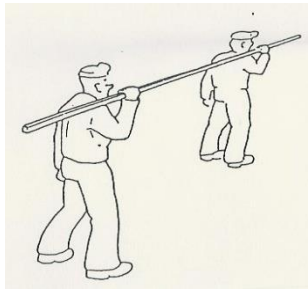
- 3.10. Ağır işler gün içine yayılmalı ve arada hafif işler yapılmalıdır.
- 3.11. Yükün ağırlık merkezi personele yakın olacak şekilde planlanmalıdır.
- 3.12. El ile kaldırılacak malzemenin ağırlığı azami 25 kg olmalıdır. Ancak bu kişiye göre değiştiğinden sağlık servisi tarafından verilen ağır ve tehlikeli işlerde çalışma raporuna göre değerlendirilmelidir. Eğer daha ağır olan malzeme taşınacak veya kaldırılacaksa muhakkak kaldırma araçları kullanılmalı aksi takdirde malzeme iki kişi ile kaldırılmalı ya da taşınmalıdır.



- 3.13. Vücudun eğilmesini engellemek için depolama yapılan yer bel hizasında veya daha yukarıda olmalıdır.



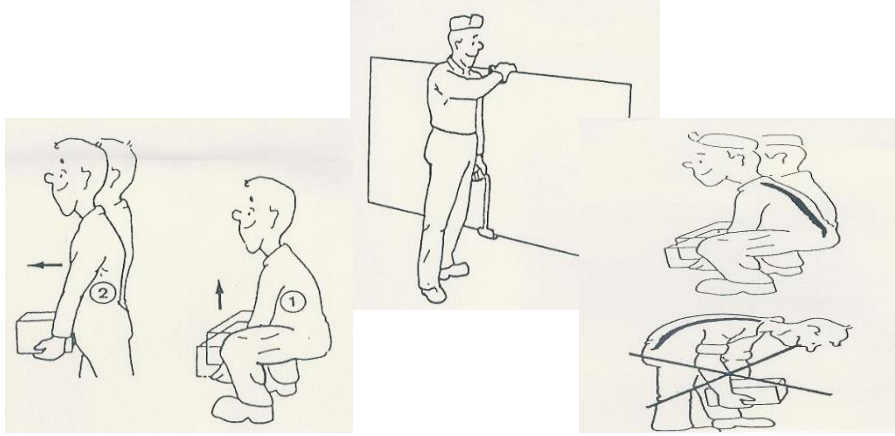
- 3.14. 6 metreden uzun olan yüklerin kaldırılması ve taşınması sırasında birden fazla kişi olmalıdır.





İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ AFET YÖNETİMİ ENSTİTÜSÜ YÜK TAŞIMA TALİMATI

3.15. Geniş levha malzemeler uzun saplı kanca yardımıyla kaldırılmalı ve taşınmalıdır.



3.16. Yükün yerden kaldırılması esnasında aşağıdaki resimlerde belirtilen pozisyonlara dikkat edilmelidir.

3.17. Elle malzeme tutma sırasında ayaklar bitişik olmamalıdır.

3.18. Yük taşınmaya başlamadan önce uygun kişisel koruyucu donanımları (iş ayakkabısı, gözlük, eldiven vb.) temin edilmeli ve kullanılmalıdır.

3.19. Yük taşınırken asla tutuş/kavrama şekli veya pozisyonu değiştirmemelidir. Zorunlu hallerde değişiklik, yük sağlam bir yüzey üstüne konularak yapılmalıdır.

3.20. Yükleri omuz hizasından daha yükseğe kaldırılmamalıdır.

3.21. Yardım alınarak yüklenilmiş taşınacak malzemeyi indirmek için refekat eden ve indirmeye yardım edecek bir personel desteği sağlanmalıdır.

Elle Taşıma işinde kullanılması gereken Kişisel Koruyucu Donanımlar

- İşe uygun eldiven
- Kompozit ya da çelik burunlu iş ayakkabısı
- Gerekli hallerde bel destek kemerleri
- Ortama uygun diğer kişisel koruyucu donanımlar (maske, baret vb.)