









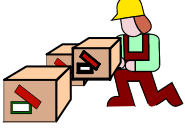











Doküman No	Yayınlanma Tarihi	Revizyon Tarihi	Revizyon No	Sayfa
ÜİSGB.TL.29	01.01.2020	00	00	1 / 2

	<p>1. Elle kaldırma ve taşıma en son çare olarak kabul edilmelidir. Taşıma işlemi yerine mümkün olduğunca çekme, itme, kaydırma işlemleri uygulanmalıdır. Kaldırılacak cisimlerin ağırlığı azaltılmalıdır. Ağırlığı azaltılamıyorsa çalışanın uyguladığı kuvveti azaltacak biçimde mekanik yardım sağlanmalıdır.</p>
	<p>2. Elle kaldırma ve taşımanın temel prensipleri olan; sırtın düz tutulması, bacak kaslarının kullanılması, yükün vücuda yakın tutulması, dirseklerin vücuda yakın tutulması, el içi ile kavrama ve ayakların doğru pozisyon alması sağlanmalıdır.</p>
	<p>3. Uygun kaldırma, itme ve çekme hareketi için ayaklar birbirinden ayrı olmalı ve dengenin sağlanabilmesi için ayakların basma yüzeyi genişletilmelidir. Kaymayan bir ayakkabı giyerek bir ayağın önde olması sağlanmalıdır.</p>
	<p>4. Yükün büyüklük ve şekli göz önüne alınarak en uygun kaldırma yöntemi seçilmelidir.</p>
	<p>5. Taşıma işlerinde yükün ağırlığı önemli olup; yükün, ağırlığı taşıyacak kişinin kişisel özelliklerine uyup uymadığının kaldırma işini yapmadan önce belirlenmesi gerekmektedir.</p>
	<p>6. Taşıma işlemi yaparken belden dönme işlemi yapılmamalı, vücut tamamen döndürülmelidir.</p>
	<p>7. Yük taşınırken yerden alınmamalı, bir platform üzerinden alınmalı ve yine bırakılırken de bir platform üzerine bırakılmalıdır.</p>
	<p>8. Ağır cisimler kaldırılarak değil çekilerek ya da sürüklenerek taşınmalıdır. 75 cm den daha geniş cisimler elle kaldırılmaya çalışılmamalıdır.</p>
	<p>9. Yükü vücuda yakın taşıyıp mümkünse vücuda simetrik olarak dağıttıktan sonra taşınmalıdır.</p>
	<p>10. Kaldırma işlemi sırasında bacak ve sırt kasları kullanılarak dizler bükülü durumda olup, belden bükülmekten kaçınılmalıdır. Yükü tamamen kaldırmadan sağa sola dönülmemelidir.</p>

<p>Hazırlayan Serkan IŞIK İş Güvenliği Uzmanı</p>	<p>Sistem Onayı Suat ÇALMAZ İş Sağlığı ve Güvenliği Şefi</p>	<p>Sistem Onayı Özcan TÜRKOĞLU Genel Müdür</p>	<p>Yürürlük Onayı Zekeriya ŞANLIER Yönetim Kurulu Başkanı</p>
--	---	---	--

Doküman No	Yayınlanma Tarihi	Revizyon Tarihi	Revizyon No	Sayfa
ÜİSGB.TL.29	01.01.2020	00	00	2 / 2

	11. Elimizde yük varken eğilerek yerden bir şey alınmamalıdır.
	12. Yükün taşınacağı güzergâhta engeller olmamasına ve yükün taşınırken görme alanını kapatmamasına dikkat edilmelidir.
	13. Çok ağır bir yükü yüksek bir yere koyarken önce yaklaşık 30 cm yükseklikte bir yere, daha sonra istenilen yere kademeli kaldırılmalıdır.
	14. Yüksek yerden yük indirmek için, yükün ağırlığına ve kaygan olup olmadığına, taşınacak yükün üzerinde boşta malzeme olup olmadığına dikkat edilmelidir.
	15. Taşımayı iki kişi yaparken yük eşit olarak dağıtılmalıdır. Kaldırma, taşıma ve dönme sırasında birliktelik sağlanmalıdır.
	16. Uzun bir şey iki kişi tarafından taşınırken yük aynı tarafta ve aynı yükseklikte olmalıdır.
	17. Ağırlık kaldırılırken dizlerin arasına alınarak kaldırılmalı, yükü indirirken de tersi yapılmalıdır. Her iki durumda parmakların ezilmemesine dikkat edilmelidir.
	18. Kaldırılacak yük geometrik değilse önce yük alt iç köşesinden ve üst dış köşesinden kavranıp kaldırılmalı ve kaldırırken yön değiştirilmemelidir.
	19. Uzun süre vibrasyon etkisinde kaldıktan sonra (uzun süre kamyon, traktör vb. sürdükten sonra) ağırlık taşınmamalıdır.
	20. Kaldırma ve taşıma işlemleri sırasında oluşan ani kas, eklem ve bel ağrılarında derhal bir hekim değerlendirmesi yaptırılmalıdır.

Hazırlayan Serkan IŞIK İş Güvenliği Uzmanı	Sistem Onayı Suat ÇALMAZ İş Sağlığı ve Güvenliği Şefi	Sistem Onayı Özcan TÜRKOĞLU Genel Müdür	Yürürlük Onayı Zekeriya ŞANLIER Yönetim Kurulu Başkanı
---	--	--	---