Каспийский Трубопроводный Консорциум
Caspian Pipeline Consortium
Каспий Құбыр Консорциумы

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ КТК

№ 105

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГРУЗА ВРУЧНУЮ

ЧТО ЗНАЧИТ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГРУЗОВ ВРУЧНУЮ?

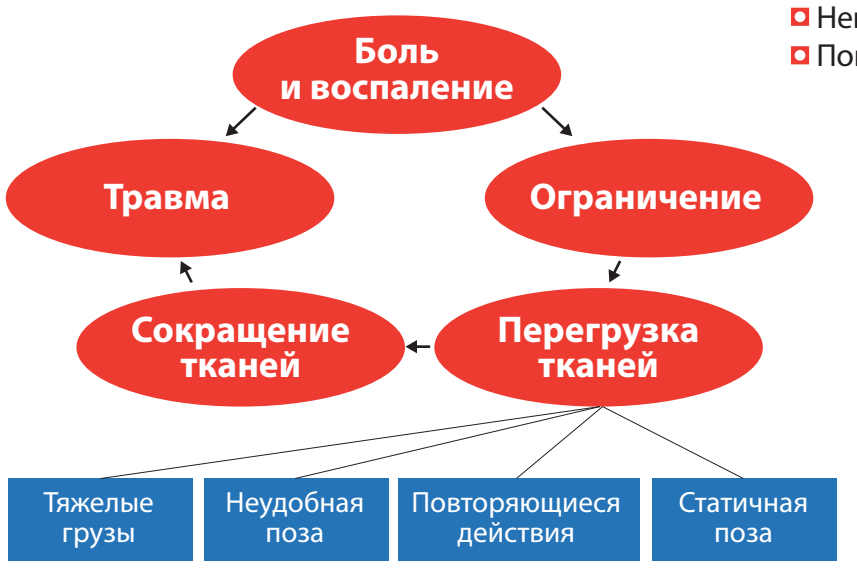
«Любое перемещение или поддерживание груза (включая подъем, опускание, толкание, подтягивание, перенос и перемещение) вручную или с помощью тела»

МАССА ПОДНИМАЕМОГО И ПЕРЕМЕЩАЕМОГО ГРУЗА

Для мужчин | Для женщин

ПОКАЗАТЕЛЬ ТЯЖЕСТИ ТРУДОВОГО ПРОЦЕССА	КЛАСС УСЛОВИЙ ТРУДА			
	Оптимальный (легкая физическая нагрузка)	**Допустимый** (средняя физическая нагрузка)	**Вредный 1-й степени** (тяжелый труд)	**Вредный 2-й степени** (тяжелый труд)
Разовый подъем и перемещение тяжести при чередовании с другой работой (до 2 раз в час)	До 15	До 30	До 35	Более 35
	До 5	До 10	До 12	Более 12
Разовый подъем и перемещение тяжести при чередовании с другой работой (более 2 раз в час)	До 5	До 15	До 20	Более 20
	До 3	До 7	До 10	Более 10
Суммарная масса грузов, перемещаемых в течение каждого часа **С РАБОЧЕЙ ПОВЕРХНОСТИ**	До 250	До 870	До 1500	Более 1500
	До 100	До 350	До 700	Более 700
Суммарная масса грузов, перемещаемых в течение каждого часа **С ПОЛА**	До 100	До 435	До 600	Более 600
	До 50	До 175	До 350	Более 350

ПРОЦЕСС ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМЫ



ПРИЧИНЫ ТРАВМ

- Неподвижность мышц
- Повторение действий
- Износ дисков
- Резкие движения
- Предрасположенность
- Продолжительность

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ НАГРУЗКИ НА ПОЗВОНОЧНИК ПРИМЕНЯЙТЕ ПРИНЦИПЫ БИОМЕХАНИКИ:

- Поддерживайте широкую опору
- Обеспечьте поддержку нижней части спины
- Соберитесь
- Хорошо захватите груз
- Расположите ноги по направлению движения
- Движения должны быть плавными
- Используйте силу трения, чтобы снизить нагрузку
- Избегайте поворотов и наклонов
- Используйте помощь там, где возможно

ТЕХНИКА ПОДЪЕМА ГРУЗА ВРУЧНУЮ

Расположите ступни по обе стороны груза, одна нога чуть спереди для сохранения равновесия

Опуститесь на корточки держа спину прямо, чтобы груз оказался между вашими коленями

Обхватите груз. Если неудобно, приподнимите один край и просуньте под него руку, удерживая другой

Держа спину прямо, слегка наклонитесь вперед, встаньте одним движением, напрягая ноги

Держите груз как можно ближе к телу. Выпрямитесь, и только затем повернитесь в нужном направлении

ПРАВИЛЬНО

Лучше всего поднимать и переносить груз не одному человеку, а двум, равномерно распределяя нагрузку

Всегда держите спину прямо, отрывая груз от земли, чтобы не травмировать позвоночник

Если груз необходимо положить на полку выше 1,5 м от земли, используйте подставку

Чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник, держите груз как можно ближе к телу

Для равномерной нагрузки на спину разделите груз на две части, и несите в разных руках

НЕПРАВИЛЬНО

Поднимайте груз чуть согнув ноги, если это делать на прямых ногах, то сильно нагружаются мышцы спины

Очень сильно увеличивает нагрузку на позвоночник переноска груза на вытянутых руках

Не поднимайте груз выше уровня плеч, так вы перегрузите поясничный отдел позвоночника

Резкие движения с грузом в руках могут привести к серьезным травмам позвоночника

Нельзя переносить тяжелый груз целиком в одной руке