



Varno ROČNO premeščanje BREMEN

POJEM ROČNEGA PREMEŠČANJA BREMEN in TEŽAVE!

Ročno premeščanje bremen je uporaba človeškega telesa za dvigovanje, spuščanje, nakladanje, razkladanje ali prenašanje bremen, ki je lahko živo (človek, živali) ali neživo (predmet). Večkrat vključuje tudi vzpenjanje, potiskanje, vleko in zasuk, kar vse lahko povzroča tveganje za poškodbe hrbta.

Poškodbe hrbta so posledica poškodb, obrabe ali poškodbe na kosteh, mišicah ali drugih tkiv v hrbtu. Pogostejše poškodbe hrbta so zvini in obremenitve, zdrs medvretenčne ploščice v področju ledvenih vretenc in zlom vretenc.

Približno ena petina bolniškega staleža v Sloveniji gre na račun težav s hrbtenico. Težave s hrbtenico so tudi najpogostejši razlog invalidske upokojitve II. in III. kategorije v naši državi. Zaradi težav s hrbtenico v Sloveniji vsako leto približno 1500 delavcem invalidske komisije določijo omejitve, ki se nanašajo na njihovo delovno zmožnost (omejitev dvigovanja težkih bremen, omejitev dela v prisilni drži,...).



KAKO SI POMAGAMO!

Da bi se izognili poškodbam, moramo upoštevati nekatera pravila za dviganja bremen:

- **Pomislite, preden dvignete – načrtujte dvigovanje:** Ali je mogoče uporabiti pripomočke? Kam boste predmet postavili? Boste potrebovali pomoč? Odstranite vse potencialne ovire in ostanke embalaže. Za dolgotrajnejše prenašanje bremena načrtujte počitek na pol poti in kraj, kamor boste predmet lahko začasno odložili.
- **Breme nosite blizu pasu.** Med dvigovanjem imejte breme čim bližje telesu in najtežji del ob sebi.
- **Zavzemite stabilen položaj.** Noge imejte nekoliko narazen in eno rahlo naprej (ob predmetu), da pri dvigu lažje obdržite ravnotežje. Ne nosite tesnih oblek ali neprimerne obutve.
- **Poskrbite za dober prijem.** Kadar je mogoče, objemite predmet in ga pritisnite čim bližje k telesu.
- **Pazite na držo.** Ob začetku dviga je boljše, da samo rahlo ukrivate hrbet, boke in kolena, kot pa da hrbet ukrivate v celoti ali popolnoma počepnete.
- **Ne upogibajte hrbta** ob dvigu bolj kot v začetnem položaju. Do tega lahko pride, če noge iztegnete, še preden dvignete breme.
- **Izogibajte se obračanju hrbta** ali nagibanju v stran. Ramena naj bodo v vodoravnem položaju in obrnjena v isto smer kot boki. Obračajte se s premikanjem nog, in ne z rotacijo hrbta.
- **Med prenašanjem držite glavo pokonci.** Ko stojite z bremenom, glejte predse in ne navzdol.
- **Premikajte se enakomerno.** Bremena ne smete suvati ali sunkovito premikati, saj boste tako težje obdržali nadzor in povečali možnost poškodb.
- **Ne dvigujte in ne predstavljajte bremen, ki so prezahtevna.** Velika razlika je med tem, koliko lahko dvignete in koliko lahko varno dvignete.
- **Najprej odložite, potem namestite.** Če mora biti breme natančno nameščeno, ga najprej odložite, potem pa ga postavite v pravi položaj.
- **Pri uporabi vozičkov in pomagal** za premeščanje bremena, je bolj priporočljivo potiskanje bremena pred sabo, kot vlečenje.

Pravilno ročno premeščanje!



Izogibamo se upogibanju in ukrivljanju hrbtenice!



Upoštevajmo tabelo največje dovoljene mase bremena (v kg) glede na spol in starost delavca:

Starost	Moški	Ženske
15 do 19 let	35 kg	13 kg
nad 19 do 45 let	55 kg	30 kg
nad 45 let	45 kg	25 kg
nosečnice	-	5 kg