

LAN ARRISKUEN
PREBENTZIO
ZERBITZUA



➔ KARGAK ESKUZ MANIPULATZEARI BURUZKO INFORMAZIOA

Hezkuntza Departamentua
Giza Baliabideen Zerbitzua
Lan Arriskuen Prebentzio Salla
(INSL) Landaben Industrialdea, E-F k.
31012 Iruñea
Tel. 848 42 37 69 · Fax 848 42 37 38

2012 ZUREKIN
BAGOAZ AURRERA



Nafarroako
Gobernua

⇒ KARGAK ESKUZ MANIPULATZEARI BURUZKOAK ⇐

487/1997 Errege Dekretua (Segurtasun eta osasun xedapen minimoak): KARGAK ESKUZ MANIPULATZEAK langileentzat dakartzan arriskuak, batik bat bizkarrean eta lunbarretan.

Norentzat: Eguneroko lanean, kargak eskuz manipulatzeke edozein lan (jarraiatzen deskribatuko direnak) egiten duten langileentzat.

Definizioa: Kargak eskuz manipulatzea hauxe da: pertsona batek edo batzuek karga bat garraiatzea edo kargari eustea, halako moduan non manipulatze-baldintza desegokiek berekin arriskuak ekar baititzakete, batik bat bizkarrerako eta lunbarretarako. Adibidez:

- ☒ Altxatzea
- ☒ Tiratzea
- ☒ Jartzea
- ☒ Mugitzea
- ☒ Bultzatzea
- ☒ Arrastaka eramatea



Pertsonak manipulatzea (ikasleak, kasu) jasota geratuko litzateke kontzeptu honen barruan.

3 kg baino gehiagoko zeinahi karga **baldintza ergonomiko txarretan** (karga gorputzetik urrun, postura desegokietan edo maiz manipulatzea) manipulatzeak berekin ekar dezake arriskua bizkarrerako eta lunbarretarako.

25 kg baino gehiagoko kargak manipulatzea, aldiz, berez da arriskutsua.

ARRISKU FAKTOREAK

Kargak eskuz manipulatzeak arriskuak ekar ditzake batik bat bizkarrerako eta lunbarretarako, ondoko kasuetan:

☞ Kargaren ezaugarriak:

- ☒ Pisutsuegia bada, sobera handia bada, bolumen handiegikoa bada edo eusteko zaila bada.
- ☒ Oreka ezegonkorra denean edo kargaren edukia mugi daitekeen.
- ☒ Gorputz-enborra bihurtuz edo berarengandik distantzia batera kargari eutsi edo manipulatu behar denean.
- ☒ Kargaren izaeragatik, kanpoko itxuragatik edo trinkotasunagatik lesioak sor balitzake.

☞ Egin beharreko ahalegin fisikoa:

- ☒ Handiegia bada
- ☒ Gorputz-enborra makurtu edo bihurtu behar denean.
- ☒ Karga-mugimendu bortitza egitea litekeena bada.
- ☒ Karga altxatu eta jaistean heldulekua aldatu behar bada.
- ☒ Gorputza posizio ezegonkorrean dagoenean egiten denean.

☞ Lantokiko ezaugarriak:

- ☒ Toki libre gutxiegi badago.
- ☒ Zorua irregularra, ezegonkorra, gorabeheratsua edo irristakorra denean.
- ☒ Tenperatura, hezetasuna edo airearen zirkulazioa desegokia denean.
- ☒ Argiztapena desegokia denean.
- ☒ Kargen manipulazioa altuera seguruan eta posizio zuzenean egin ezin direnean.

☞ Jardueraren eskakizunak:

- ☒ Ahalegin fisikoa maizegi edo denbora luzeegian.
- ☒ Atsedean hartzeko edo indarrak berritzeko denbora gutxiegi.
- ☒ Aldatzea zaila den lan erritmoa.
- ☒ Karga altxatzeko, jaisteko edo garraiatzeko distantzia luzeak.

☞ Norbanakoaren arrisku faktoreak

- ☒ Gaitasun fisiko gutxi.
- ☒ Arropa, oinetako edo beste gauza pertsonal desegokiak.
- ☒ Beharrezkoa den ezagutza edo prestakuntza ez izatea.
- ☒ Aurretik bizkarreko edo lunbarretako patologia izatea.

OSASUNERAKO ARRISKUAK

- **Neke fisikoa.** Bere ondorioetako batzuk: neke orokorraren sentzazioa, errendimendua gutxitzea edo mugimenduak baldarrago bihurtzea.
- **Bizkarreko lesioak,** batik bat bizkarrekoak edo lunbarretakoak, hala nola dortsalgia, lunbalgia, ormoarteko diskoetako alterazioak (diskoetako herniak), gehiegizko ahaleginak egiteagatik sorturiko ormoetako hausturak barne.
- **Kargaren ezaugarriengatik edota karga behar bezala ez hartzeagatik sorturiko lesioak:** makadurak, ebakiak, zauriak, hausturak, manipulatuak objektuen kontrako kolpeak eta abar.

PREBENTZIO NEURRIAK

- Ahal delarik, laguntza mekanikoak erabiltzea: gurdiak, garabiak eta abar. Laguntza mekanikoen bateragarriak izan behar dute gainerako lan-ekipoekin, eta erabiltzeko egokiak eta errazak ere izan behar dute. Langileei informazioa eman behar bakoitzaie nola erabiltzen diren.

➤ Karga pisutsuak bi pertsonaren artean altxatzea.

- Karga arintzea edo beste era batean antolatzea.
- Ahal delarik, gutxiagotan manipulatzea kargak.
- Indarrak berritzeko atsedendaldiak ezartzea.
- Langileen osasuna zaintzea.
- Kargaren bat manipulatzen den bakoitzean, kontuan har itzazu jarraian deskribatuko diren manipulazio-metodoak:

MANIPULAZIO METODOAK

➤ **Altxaldia planifikatzea:**

- Aurreikusi zein den garraioaren ibilbidea eta altxaldia-aren amaierako puntua. Kendu pasatzea eragozten duten materialak.
- Karga oso astuna edo bolumen handiegikoa bada, eskatu laguntza beste pertsona bati.

- Begiratu arretaz kargari, manipulazioa hobeto planifikatzeko; begiratu non duen grabitate-zentroa, baita ertz zorrotzik, iltzerik, ezpalik eta abarrik ba ote duen ere.
- Jantzi arropa, oinetako eta ekipo babesle egokiak.
- Ekdin esku bakar batekin kargei eustea eta garraiatzea.
- Bolumen handiko objektuak hutsuneetatik eta ateeetatik pasatzean kolpeak eta makadurak prebenitzeko, har ezazu bultzada-postura, horrela une oro ikusi ahal izango duzu egiten ari zaren bidea. Saihestu eskuak ez jartzea objektuaren alboetan.

➤ **Kargara hurbiltzea manipulatzera:**

- Manipula itzazu kargak gorputzenborretatik gertu.



➤ **Oinak egoki jartzea:**

- Jar itzazu oinak elkarrengandik pixka bat bereizita, eta bata bestea baino zertxobait aurrerago, mugimenduaren aldera.

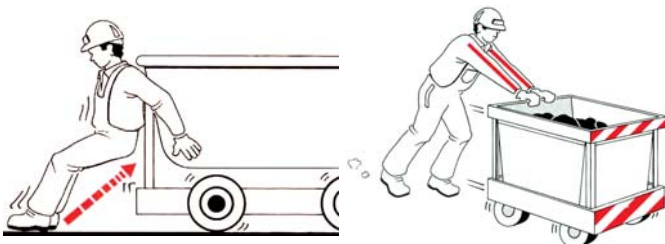
➤ **Altxatzeko postura:**

- Tolestu zertxobait belauak, bizkarra ahal den posiziorik zuzenean gordez.
- Kargak manipulatzen diren bitartean saihestu gorputzenborraren biraketak.
- Karga altxatzeko lehen bultzada suabea emateko, baliatu hantetako giharrak. Horretarako, hantak tolestatu behar dituzu belauak tolestaturik, orpoetan esertzera iritsi gabe, orduan altxatzea gaitza baita (izterrak eta zangosagarrak 90° baino handiagoko angelu bat osatu behar dute).



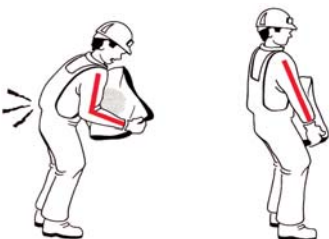
⇒ Eustea:

- ☒ Kargari heltzeko erabil itzazu esku-ahurra eta hatzen oinarria. Helduleku onak izateko, eskuak 90° baino gutxiagoko angelua osatuz ibxi behar du (heldulekuak, zirrikituak eta abar). Ahal duzunetan saihestu hatz puntekin heltzea, pintza modura.



⇒ Manipulazioa:

- ☒ Hobe da bultzatzea arrastaka eramatea baino, gorputzaren pisuak manipulazioari laguntzen baitio.



- ☒ Lanean, ahal delarik, izan besoak posizio luzatuan eta eraman karga gorputzari atxikia eta “esekia” eta ez altxatua.
- ☒ Ekidin enborraren biraketak. Buelta emateko, biratu zaitzez oin mugimendu txikiekin.
- ☒ Mugimendu bakar batez ez da karga astunetik altxatu behar gerraren altueraraino baino gehiago.
- ☒ Buruaren altueraraino baino gehiago ez da kargarik altxatu behar.

⇒ Karga uztea:

- ☒ Karga bat lurretik altuera handi samarrera mugituz gero, bide erdian jar ezazu zerbaiten gainean, heldulekua ahal delarik aldatu ahal izateko.
- ☒ Utz ezazu karga eta ondoren, beharrezkoa bada, egokitu.



IKASLEAK MUGITZEA

Hezkuntza eremuan pisuak eskuz manipulatzeke egoera berezi bat pertsonak mugitzea da. Zenbait kasutan pertsona horien pisuak lehenago aipatutako mugak gainditzen ditu eta batzuetan mugitzeko erresistentziak jartzen dituzte, eta hori arrisku iturria izan daiteke pertsona horiekin lan egiten dutenentzat.

Lehenago deskribatutako prebentzio-neurriak eta manipulazio-neurriak aplikatzen dira kasu hauetan. Dena dela, gomendatzen da ondoko gomendioei jarraitzea:

- ⇒ Ikasleek modu autonomoan mugitzeko gaitasuna dutenean, haur hezkuntzan gertatzen den bezala, saihestu ikasleak hartzea, nahiz eta horrela eginda, hots, bere kabuz mugitzen, denbora gehiago behar izan mugitzeko.
- ⇒ Manipulatzea beste erremediorik ez badago eta oso pisu handia bada edo pertsonak mugitzeko erresistentziak jartzen baditu (haur hezkuntzan gertatzen den bezala), baliatu ezazu pertsona baten edo gehiagoren laguntza mugitzeko.
- ⇒ Ahal den bakoitzean, erabil itzazu bide lagungarriak hala nola garabiak, komun egokitua eta abar.
- ⇒ Jarraitu deskribatutako manipulazio-metodoak eta batik bat saihestu bizkarra makurtzea eta enborra biratzea.
- ⇒ Saihestu ikasleak altxatzea bularraren altuera baino gehiago eta inolaz ere sorbaldaren altueratik gora.