

Güvenliğiniz için  
Risk Almayın  
Önlem Alın



- ▶ Ağır yükleri taşımak için aşırı güç sarf etmeyin, mümkünse yükü parça parça taşıyın, değilse yardım alın ve ağırlığı çalışma arkadaşlarınızla paylaşın.
- ▶ Yükleri taşıırken mümkünse el arabası, forklift gibi araçları kullanın.
- ▶ Belden dönme hareketinden kaçının. Örneğin yük önünüzde ise ve sağa-sola dönmeniz gerekiyorsa, dönme hareketini ayaklarınız sabit olarak belden dönerek değil, ayaklarınız ve tüm vücudunuzla dönerek gerçekleştirin.
- ▶ Ağır yükleri sallamayın ve indireceğiniz noktaya fırlatmayın.
- ▶ Yerdeki bir yükü kaldırırken, yere eğilerek yükün belinize zarar vermesine izin vermeyin. Başınız yukarıda, dizleriniz üzerine çökerek ağırlığı yerden kaldırın, bu sayede yükün ağırlığını dizlerinize vererek, belinize yük binmesini engelleyin.
- ▶ Eldiven, iş elbisesi (tulumu), iş ayakkabısı gibi kişisel koruyucu donanımlarınızı kullanmayı unutmayın. Bu donanımlar hem yükün kaymasını, takılmasını ve düşmesini engelleyecek hem de yükün düşmesi gibi olası bir kaza durumunda el ve ayak yaralanmalarının önüne geçecektir.



**Güvenle  
Büyü  
Türkiye**



T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı  
İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü  
İnönü Bulvarı No: 42 İ-Blok Kat 4 06100 Emek - Ankara  
**Telefon:** 0312 296 60 00 - **Faks:** 0312 215 50 28

[www.isggm.gov.tr](http://www.isggm.gov.tr)  
[isggm@csgb.gov.tr](mailto:isggm@csgb.gov.tr)

# Elle Yük Taşıma Nedir?

İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü

# Elle yük taşıma nedir?

Elle yük taşıma bir ya da birden fazla çalışan tarafından yapılan şu işlemlerden herhangi biridir:

- ▶ Bir yükü kaldırmak,
- ▶ Tutmak,
- ▶ Yere koymak,
- ▶ İtmek - çekmek,
- ▶ Taşımak veya
- ▶ Hareket ettirmek.

## Elle Taşımada Tehlike Kaynakları nelerdir?

Elle taşıma işlerinde tehlike kaynakları dört başlık altında değerlendirilir;

### 1. YÜK

- ▶ Fazla ağır, geniş, çalışanın görüşünü kapatan şekle sahip, kavranması zor, baskı yapan keskin ve sert yüzeylere sahip, sabit olmayan ve dengesiz yükler; bu özelliklerinden dolayı tehlike kaynağıdır.



### 2. YAPILAN İŞLER

- ▶ Tekrarlı, sık, uzun süreli, kısa dinlenme sürelerine sahip, biçimsiz pozisyon ve hareket içeren, uzun mesafe taşıma gerektiren, aşırı güç gerektiren, çok alçakta veya yüksekte taşınacak nesneye sahip, hassasiyet gerektiren (kırılgan yük veya özel yükleme noktaları) işler; bu özelliklerinden dolayı tehlike kaynağıdır.

### 3. ÇALIŞILAN ÇEVRE

- ▶ Yeterli boş alana sahip olmayan, dengesiz veya kaygan bir zemine sahip, aydınlatması yetersiz ya da termal konfora uygun olmayan çevreler; bu özelliklerinden dolayı tehlike kaynağıdır.

### 4. BİREYSEL ÖZELLİKLER

- ▶ Tecrübesiz ve eğitimsiz, işe yeterince hâkim olmayan, yükü nasıl kavrayacağını kaldıracağı ve taşıyacağı konusunda bilgisi olmayan; yaş, boy, kilo ve kuvvet özellikleri yapılacak işle uyum olmayan çalışanların bu bireysel özellikleri de tehlike arz eder. Ek olarak, elle taşıma işleri gerçekleştirileceği zaman çalışanın geçmiş sağlık öyküsü de göz önünde bulundurulmalıdır.

## Uygunsuz elle yük taşıma çalışanların sağlığını nasıl etkiler?

Elle taşıma işleri çalışanların fiziksel risk faktörlerine maruz kalmasına sebep olabilir. Eğer taşıma işlemleri tekrarlı ve uzun süreli yapılırsa kas/iskelet sisteminin akut ve/veya kronik fonksiyonel bozukluklarına ve hastalıklarına neden olabilir. Bunlar;

- ▶ Akut kesik, kırık veya çıkıklar,
- ▶ Omurga bozuklukları,
- ▶ Omuz-kol bölgesi bozuklukları,
- ▶ El bileği kemiği bozuklukları,
- ▶ Kalça, diz, ayak bileği ve bölgeleri bozuklukları olabilir.

## Ne yapılmalı?

- ▶ Yükleri taşımaya başlamadan önce depolama ve transfer noktalarını göz önünde bulundurarak taşıma planınızı oluşturun. Bu sayede yük taşıma mesafesini olabildiğince azaltın.
- ▶ Yükleri kalça seviyenizde ve bu seviyenin üzerinde depolayın. Bu sayede, yükleri taşıırken eğilme ihtiyacını azaltın.

