

NORK BERE LANA NOLA BALORATU

1. Nolako pisuak altxatzen dituzu zure lan-egun batean? Zenbat kilokoak?

0-5 kg 6-15 kg >15 kg

Zenbat orduz?

<2 orduz 2-6 orduz >6 orduz

2. Bizkarrezurreko problemarik izan duzu?

BAI EZ

3. Zamak mugitu eta altxatzean segitzen zenien bizkarrezurra zaintzeko aipatu ditugun aholkuei?

BAI EZ

4. Ezetz erantzun baduzu, uste duzu hemendik aurrera segitzen ahalko diezula aholku horiei?

BAI EZ

5. Egiten ahal zenituzte egunero hemen jarri ditugun bizkarreko ariketak?

BAI EZ



www.insl.navarra.es

Gure web gunean
www.insl.navarra.es

honako hauek aurkituko dituzu:

487/1997 Errege Dekretua, apirilaren 14koa,
kargen eskuzko manipulazioari
lotutako segurtasun eta osasunaren arloko
gutxieneko xedapenei buruzkoa.

Kargen eskuzko manipulazioak sortzen dituen arriskuen
ebaluazio eta prebentziorako gida teknikoa.

Kargen eskuzko manipulazioak eragiten dituen arriskuak
pairatzen dituzten langileentzako Osasun Zaintzako
Protokolo Berariazkoa.



Landabengo Poligonoa, E-F kalea
31012 Iruñea
Telefonoa 848 423 771 (Liburutegia)
Faxa 848 423 730
E-mail: insl@cfnavarra.es
www.insl.navarra.es

Zamak nola eraman

Kasu eman bizkarrezurrari!

Kaxu!
Postura txar
batek kalte egiten
ahal dizu
bizkarrezurrean



Bizkarrezurra behar
den bezala
izanda, ongi
alxtatuko duzu zama

LANGILEEK ESKUBIDEA DUTE SEGURTASUN
ETA OSASUN ARLOKO BABES ERAGINKORRA
IZATEKO.

14. artikulua. Lan Arriskuak Galarazteko Legea
(Azaroaren 8ko 31/1995 Legea)

2012 ZUREKIN
BAGOAZ AURRERA



GINARRIZKO PREBENTZIO EURRIAK

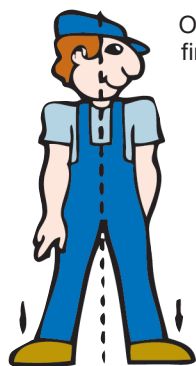
GOGOAN IZAN AHOLKU LAGUNGARRI HAUEK

AHOLKUAK

Zamak altxatu eta garraiatzea ongieza, mina eta lesioak sortzen ahal dituen problema da. Lesioak eta galkarga muskularra bizkarrean gertatzen dira batik bat.

Horregatik, eskuekin zamak altxatzean langileek teknika egokia erabili behar dute jasotzeko orduan.

Zamak jasotzeko tekniken funtsa hauxe da: bizkarra zuzen mantentzea eta esfortzua zangoekin egitea.



Oinak ongi finkatu.



Oinak zabaldu, bien artean 50 cm-ko tartea utziz.

Kokoriko jarri zama jasotzeko



Bizkarra zuzen eduki denbora guztian.



Ez jiratu inoiz gorputza zama astun bat daramazun bitartean.

Zama astunegiak aise lesionatzen du bizkarra. Kasu eman!



Zama gorputzetik ahalik hurbilen eduki. Horrela askoz ere kilo gehiago jaso dezakezu.



Ez altxatu zama astun bat gerritik goiti mugimendu bakar batean.



Balia zaituz gorputzaren pisuaz gauzak bultzatzeko eta horietatik tiratzeko.



Besoak tenkatu eduki gorputzetik ahalik hurbilen.

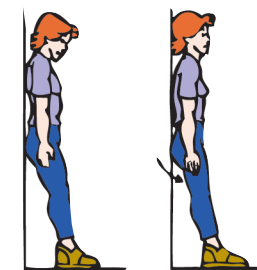


Zama oso handia bada, eskatu laguntza beste norbaiti.

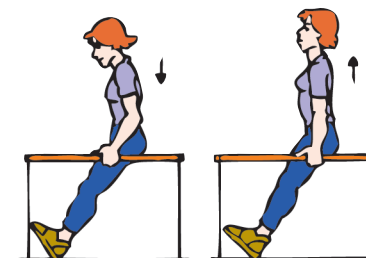
GIHARRAK INDARTZEKO ARIKETAK



Saltoak egin besoak eta hankak irekiz eta itxiz.



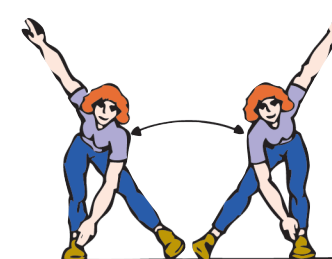
Paretaren kontra zutik zaudela, sabelaldeko muskuluak eta ipurmamiak uzkurto, eta saiatu bizkarra beheiti jeisten.



Eskuak ongi finkatu, eta bizkarra zuzen duzula besoak luzatu eta bildu gorputza goratu eta jeisteko.



Oin baten puntan zaudela, eta eskua paretan, saiatu zangoa biltzen, lehenbizi hanka batekin eta gero bestearekin.



Ongi berezi oinak, aurrera begiratu eta bildu eskuineko zangoa ezkerreko eskuarekin eskuineko oina ukitzeko. Gero beste aldera egin.