****

* **Elle taşıma denildiğinde yükün kaldırılması, yere konması, itilmesi, çekilmesi, taşınması ya da bunların bileşimi anlaşılmalıdır.**
* **Dikkat Edilmesi Gerekenler**

**1-Kişisel Özellikler**

* **Yaş**
* **Cinsiyet**
* **Sağlık**
* **Zindelik/Kondisyon**
* **Dayanıklılık**
* **Boy**

**2-İşin Özellikleri**

* **Gövde ile yük arasındaki mesafe**
* **Yetersiz vücut hareketi ya da pozisyonu(bükülme,eğilme,yukarıya uzanma vs.)**
* **Çok uzun mesafelere yük taşınması**
* **Zorlanarak itme ve çekme**
* **Yükün ani beklenmedik hareketi**
* **Yükün ne sıklıkla taşınacağı**
* **Dinlenme süreleri(kısa,yetersiz)**
* **Prosesin gerektirdiği çalışma hızı(örn:bir üretim hattında çalışmak)**

**Belirlenmelidir.**

**3-Yükün Özellikleri**

* **Çok sıcak ya da çok soğuk mu?**
* **Keskin mi?**
* **Kaygan ya da kavranması zor mu?**
* **Dengesiz mi?**

**4- Ortam Özellikleri**

* **Pozisyon ya da alan kısıtlaması**
* **Kötü zemin özellikleri (örn; pürüzlü, eğimli, kaygan(yağ,çamur,vs.)**
* **Farklı yükseklikler, örn; zeminden tezgaha, tezgahtan rafa vb.**
* **Sıcaklık derecelerinde ya da nem oranlarındaki aşırılıklar**
* **Zorlu hava hareketleri (rüzgar)**
* **Kötü aydınlatma**

**5- Doğru Taşıma – 6 Temel Prensip**

* **Sırtın düz tutulması**
* **Bacak kaslarını kullanma**
* **Yükü vücuda yakın tutma**
* **Dirsekleri vücuda yakın tutma**
* **El içi ile kavrama**
* **Ayakların doğru pozisyon alması**
* **Yükü tamamen kaldırmadan sağa sola dönülmemelidir.**
* **Yükü yere bırakmak kaldırmak kadar önemlidir.Bacak ve sırt kasları kullanılmalıdır.**
* **Yükün ağırlığı önemlidir. Kişisel özelliklerinize uyup uymadığını kaldırma işini yapmadan önce belirlemek gereklidir.**
* **Yükü tamamen kaldırmadan sağa sola dönülmemelidir.**
* **Yükü yere bırakmak kaldırmak kadar önemlidir.Bacak ve sırt kasları kullanılmalıdır.**
* **Yükün ağırlığı önemlidir. Kişisel özelliklerinize uyup uymadığını kaldırma işini yapmadan önce belirlemek gereklidir.**
* **Taşımayı iki kişi yaparken yardımlaşma çok önemlidir. Yük eşit olarak dağıtılmalıdır. Kaldırma,taşıma ve taşırken dönme sırasında birliktelik sağlanmalıdır.**
* **Uzun bir şey iki kişi tarafından taşınırken yük aynı tarafta ve aynı yükseklikte olmalıdır.**
* **Yükü taşıyacağınız güzergahta engeller olmamasına ve yükün görüşünüzü kapatmamasına dikkat edilmelidir.**
* **Yükün büyüklüğü ve şekli kaldırma işlerinde çok önemlidir.Büyüklük ve şekil göz önüne alınarak en uygun kaldırma yöntemi seçilmelidir.**

**6-Elle taşıma sonucu oluşacak iş kazalarından korunmak için uyulması gereken kurallar**

* Ani hareket ve ani dönmelerden kaçının.
* Yüksek ve uzak yerlerdeki eşyalara uzanırken düşüp zarar görmemek için sandalye ve kutu gibi şeyler yerine uygun merdivenler kullanın.
* Çok ağır bir yükü yüksek bir yere koyarken önce yaklaşık 30cm yükseklikte bir yere, daha sonra istenilen yere kademeli kaldır.

**7-Karşılaşılan Sağlık Problemleri**

* **Disklerin yerinden oynaması**
* **Siyatik**
* **Lifli dokunun iltihaplanması**
* **Elle taşıma ile ilgili olan diğer yaralanmalar yanlış kaldırmadan kaynaklanır ve bu taşıma teknikleri aşağıdaki yaralanmalara sebep olur:**
	+ **Fıtık**
	+ **Diz eklemlerinin zarar görmesi**
	+ **İncinmeler&Burkulmalar**
	+ **El&ayak parmaklarının çatlaması ve ezilmesi**