

**Minimoi nostaminen
suunnittelemalla**

- työmenetelmät
- työolot
- työvälineet
- työtilat
- työliikkeet.

ÄLÄ NOSTA!

Taakkojen käsittely on arkipäivää maataloustyössä. Nostaminen on selvä selkävaivojen riskitekijä ja raskaisiin nostoihin liittyy tapaturmariski. Tapaturma voi johtua putoavasta taakasta, tai kun nostaja menettää tasapainonsa, putoaa tai kaatuu. Yksikin riuhtaisu voi aiheuttaa pysyvän vamman.

Nostaminen pitää korvata mekaanisilla laitteilla aina kun mahdollista.

Jos raskaita nostoja ja siirtoja ei voida välttää tai tehdä turvallisiksi työmenetelmiä ja työoloja parantamalla:

- Käytä apuvälineitä
- Tee työparin kanssa.

Työmenetelmät, työtilat, työvälineet, työasennot ja työliikkeet on suunniteltava niin, että nostamista on mahdollisimman vähän. Työolojen turvallisuuteen vaikuttaminen on helpointa suunnitteluvaiheessa. Korjaaminen on usein kallista ja hankalaa.

Jos kuitenkin joudut nostamaan, järjestä olosuhteet kuntoon:

- mieluummin monta pientä taakkaa kuin yksi iso
- alusta tukeva ja tasainen
- taakka tasapainossa
- riittävästi tilaa nostolle
- hyvä nostokorkeus: vältä nostamista hartiatason yläpuolella ja lattiatasolla.

Jos kuitenkin joudut nostamaan, nosta näin:

- ota haara- tai käyntiasento, jalat tukevasti lattiassa
- kyykisty selkää eteenpäin kallistaen niin että saat tukevan otteen taakasta
- käytä jalkalihaksia, selkä suorana, taakka lähellä vartaloa koko noston ajan
- nosta tasaisesti, älä tempaise.

Taakkaan ja ympäristöön liittyvät kuormitustekijät

TAAKAN PAINO. Liian suuri paino on riskitekijä. Ohjeita tarkoista kilorajoista ei ole, mutta yksittäisten nostojen suositeltava maksimipaino 25 kg, nuorilla ja vanhoilla 15 kg, erityisen harjaantuneilla nostajilla jopa 40 kg.

SIJAINTI JA KOKO. Mitä kauempana taakan painopiste on vartalosta, sitä suurempi kuormitus ja tapaturmariski. Sopiva korkeus taakalle on rystystasossa.

TOISTUVUUS. Väsymys heikentää hallittua lihastoimintaa nostojen aikana.

VAKAUS. Esimerkiksi nestemäisten aineiden käsittelyssä taakan painopiste muuttuu koko ajan.

MUOTO, KOKO JA KÄSITELTÄVYYS. Möhkälettä on vaikea käsitellä.

NOSTOPAIKAN LAYOUT. Ahdas tila rajoittaa hyvän asennon löytämistä nostossa.

YMPÄRISTÖTEKIJÄT. Vuodenaikojen vaihtelut, lämpötila, kosteus, melu ja liukas alusta kuormittavat.

Taakkojen käsittelyn kuormittavuus liittyy joko taakkaan ja ympäristöön tai nostajaan.

Nostajaan liittyvät tekijät

SUKUPUOLI. Naisten nostovoima on keskimäärin noin 60 prosenttia miesten vastaavasta.

IKÄ. Fyysinen toimintakyky alenee iän mukana, muutokseen auttaa säännöllinen liikunta.

PITUUS JA PAINO. Nostajan oma paino voi olla merkittävä "taakka" nostajaessa. Pituus voi lisätä nostokuormitusta – erityisesti raajoissa ote-ettäisyyksien ja vipuvarsien kasvaessa.

NOSTOTEKNIikka. Dynaamiset nostot kuormittavat enemmän kuin kannattelu.

KOKEMUS. Harjoitus ja harjaantuminen sekä oikea tekniikka vähentävät riskiä.

LIHASVOIMA. Hyvä lihaskunto parantaa nostojen turvallisuutta ja vähentää nostotyön riskejä.

**Lue lisää työturvallisuudesta www.mela.fi
Ergonomiasta: www.ttl.fi/ergonomia**



MAATILAN
PELLERVO