

Vyhnete se bolestem v zádech

Rady pro operátory pojízdnych strojů a pro řidiče

(Drive away bad backs - Advice for mobile machine operators and drivers)

Operátoři pojízdnych strojů a řidiči si často stěžují na bolesti v zádech. Mnoho věcí – ne vždy spojených se zaměstnáním – může způsobit tyto bolesti. Ale bolest v zádech se může zhoršit dlouhodobým řízením vozidla na špatně nastaveném sedadle, nárazy a otřesy na nerovných silnicích (což jsou vibrace celého těla) a ručním zdviháním.

Můžete se vyhnout bolestem v zádech, uděláte-li následující:

- Zjistíte, že stroj Vám přidělený je dostatečně velký a silný na úkon, který musíte vykonat a na podmínky, za kterých bude muset fungovat. V případě nejistoty si promluvte se svým nadřízeným.
- Zjistíte, že stroj byl správně udržovaný a jakékoli vady byly spravené (např. poškozené pérování sedadla nebo závadné brzdy, převody nebo součástí pérování), a že tlak v pneumatikách je správný.
- Ohlásíte jakékoli závady na vozidle nebo jiné problémy s úkonem.
- Upravíte pozici sedadla tak, abyste pohodlně seděl a aby dalo oporu dolní části zad, abyste dobře viděl, aniž byste se musel natahovat, otáčet nebo naklánět.
- Zajistíte, že můžete ovládat zařízení, aniž byste se musel natahovat, otáčet nebo naklánět.
- V případě, že se sedadlo dá upravit podle váhy řidiče, zajistíte, že je správně nastaveno pro Vaši váhu.
- Zvolíte takové trasy, abyste se vyhnul nerovnému povrchu a v případě, že to není možné, pojedete pomaleji, abyste se vyhnul nárazům a otřesům.
- Budete udržovat terén, kde se pracuje nebo jezdí se stroji, v dobrém stavu. Odstraní jakékoli balvany nebo překážky a naplníte jakékoli příkopy a díry.
- Budete řídit, brzdít, zrychlovat, řadit a ovládat jakákoli připojení, jako např. rýpací nádobu, plynule.
- Budete se snažit nesesedět ve špatné pozici, např. klesat na sedadlo, stále se naklánět dopředu nebo do stran nebo řídit s pokřivenými zády.
- Kde můžete, uděláte pravidelné přestávky, abyste příliš dlouho neseseděl ve stejné pozici.
- Nebudete seskakovat z vozidla nebo dělat nešikovné pohyby, které by mohly způsobit otřes zad.
- Vyhnete se zdvihání a nošení nešikovných nebo těžkých nákladů.
- Máte-li jakékoli bolesti v zádech, oznámíte to svému zaměstnavateli.
- Budete spolupracovat se svým zaměstnavatelem tím, že budete dodržovat instrukce a výcvik o zdraví a bezpečnosti při práci.

Budou-li Vás bolet záda

Vyhnete se jakýmkoli činností, které by zhoršily bolest v zádech. Nicméně je lepší zůstat aktivní, protože bolest v zádech je zřídka kdy vážná věc. Zkuste si vzít obyčejné prášky proti bolesti, aby se Vám ulevilo. Ale v případě, že byste si dělal starosti, nebo že by bolest stále pokračovala nebo se náhle zhoršila, jděte ke svému lékaři.

Další informace

Promluvte si se svým zaměstnavatelem, který má za povinnost odhadnout a kontrolovat rizika a poskytnout informace a výcvik. Spolu s jinými, jako jsou Vaši spolupracovníci, zdravotní a bezpečnostní zástupci z odborů a zástupci zaměstnanců, můžete vyvinout vhodná zlepšení. Přečtěte si leták od vládního úřadu pro bezpečnost a zdraví při práci (HSE) INDG242(rev1) *Předcházejte rizikům bolesti v zádech způsobeným vibrací celého těla (Control back-pain risks from whole-body vibration)* nebo se podívejte na webovou stránku www.hse.gov.uk/msd a www.hse.gov.uk/vibration.

Tyto pokyny obsahují poznámky o správném provozování, které nejsou povinné, ale mohou být nápomocné při uvažování, co by se mělo dělat. Tyto pokyny jsou na prodej v balení 25 kusů u HSE Books, ISBN 0 7176 6120 2. Jednotlivé kopie jsou zdarma a také jsou k dostání u HSE Books, Tel: 01787 881165.

© Crown copyright (©korunní autorské právo) Toto vydání se může volně reprodukovat, s výjimkou inzerování, schvalování nebo obchodních účelů. Poprvé vydáno 06/05. Laskavě uveďte HSE jako zdroj.

INDG404 06/05 C1850

Vytištěno a vydáno vládním úřadem pro zdraví a bezpečnost při práci