

## **Αποφεύγετε να πονάτε την πλάτη σας**

Συμβουλές για τους χειριστές κινητών και τους οδηγούς μηχανών

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

Οι χειριστές κινητών και οι οδηγοί μηχανών συχνά παραπονούνται για πόνο στην πλάτη. Αυτό μπορεί να έχει πολλές αιτίες, που δεν είναι όλες σχετικά με την εργασία. Αλλά ο πόνος στην πλάτη μπορεί να γίνει χειρότερος οδηγώντας για πολύ σε ένα λάθος ρυθμισμένο κάθισμα, που ταρακουνά και είναι ενοχλητικό σε ανώμαλους δρόμους (ολόσωμη δόνηση) και με το χειρωνακτικό χειρισμό.

#### **Μπορείτε να βοηθήσετε να αποφεύγετε τον πόνο στην πλάτη εάν κάνετε τα εξής:**

- Ελέγξτε ώστε η μηχανή που σας παρέχεται να είναι αρκετά μεγάλη και αρκετά ισχυρή για την εργασία που πρέπει να κάνετε και τις συνθήκες στις οποίες θα πρέπει να λειτουργήσει. Συζητήστε με τον επόπτη σας εάν δεν είστε βέβαιοι.
- Ελέγξτε ώστε η μηχανή διατηρείται κανονικά και επισκευαστούν τυχόν ελαττώματα (π.χ. ένα σπασμένο κάθισμα αναστολής ή ελαττωματικά φρένα, σύνδεσμοι οδήγησης και εξαρτήματα αναστολής) και ότι οι πιέσεις των ελαστικών είναι σωστές.
- Αναφέρατε τυχόν ελαττώματα με το όχημα ή άλλα προβλήματα με την εργασία.
- Ρυθμίστε το κάθισμα έτσι ώστε να είστε άνετοι και να υποστηρίζει την κάτω πλάτη σας για να μπορείτε να βλέπετε καθαρά χωρίς να χρειάζεται να τεντώνετε, να στρίβετε ή να κλίνετε το σώμα σας.
- Σιγουρευτείτε ότι μπορείτε να ενεργοποιείτε τους ελέγχους χωρίς τέντωμα, στρίψιμο ή κλίση.
- Εάν το κάθισμά σας έχει τη ρύθμιση βάρους του οδηγού, να σιγουρευτείτε ότι ρυθμίζεται σωστά για το βάρος σας.
- Επιλέξτε τις διαδρομές αποφεύγοντας ανώμαλες επιφάνειες και, εάν αυτό δεν είναι δυνατό, να οδηγάτε πιο αργά για να αποφεύγετε τη σύγκρουση και το τίναγμα.
- Κρατήστε το έδαφος στα εργοτάξια όπου η μηχανή λειτουργεί ή ταξιδεύει σε καλή κατάσταση. Αφαιρέστε τυχόν μεγάλες πέτρες ή εμπόδια και γεμίστε τυχόν τάφρους και τρύπες.
- Οδηγάτε, φρενάρετε, επιταχύνετε, μετατοπίζετε τα εργαλεία και ενεργοποιείτε οποιοσδήποτε συνδέσεις, π.χ. κάδους εκσκαφών, ομαλά.
- Αποφεύγετε τις ανώμαλες στάσεις, π.χ. αναπηδώντας στο κάθισμά σας, κλίνοντας συνεχώς προς τα εμπρός ή λοξά ή οδηγώντας με την πλάτη σας στριμμένη.
- Να κάνετε κανονικά διαλείμματα εάν μπορείτε, για να αποφεύγετε να κάθεστε στην ίδια θέση για υπερβολικά μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Μην πηδάτε από το όχημα, ή μην κάνετε άλλες αδέξιες μετακινήσεις που θα μπορούσαν να βλάψουν την πλάτη σας.
- Αποφεύγετε να σηκώνετε ή να μεταφέρετε τα αδέξια ή βαριά φορτία.
- Πέστε στον εργοδότη σας για τυχόν πόνο που μπορεί να έχετε στην πλάτη σας.
- Συνεργαστείτε με τον εργοδότη σας ακολουθώντας τις οδηγίες υγείας και ασφάλειας και για την κατάρτιση.

#### **Εάν έχετε πόνο στην πλάτη**

Αποφεύγετε κάποιες δραστηριότητες που επιδεινώνουν τον πόνο στην πλάτη. Αλλά είναι καλύτερα να μείνετε ενεργός, δεδομένου ότι ο πόνος στην πλάτη είναι σπάνια σοβαρός. Δοκιμάστε απλή ανακούφιση πόνου που βοηθά στην εξάλειψη του πόνου. Αλλά δείτε το γιατρό σας εάν ανησυχείτε, ή εάν ο πόνος εξακολουθεί να υπάρχει ή ξαφνικά χειροτερεύει.

#### **Για περισσότερες πληροφορίες**

Μιλήστε με τον εργοδότη σας, ο οποίος έχει καθήκον να αξιολογήσει και να ελέγξει τους κινδύνους και να παρέχει τις πληροφορίες και την κατάρτιση. Μπορείτε επίσης να αναπτύξετε καλές ιδέες με άλλους, όπως τους συναδέλφους σας, τους αντιπρόσωπους ασφάλειας συνδικάτων και τους εκπροσώπους των εργαζομένων. Κοιτάξτε το φυλλάδιο του HSE INDG242 (αναθεώρηση 1) με τίτλο *Έλεγχος κινδύνων από πόνους στην πλάτη από ολόσωμη δόνηση* ή επισκεφτείτε [www.hse.gov.uk/msd](http://www.hse.gov.uk/msd) και [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration)

Αυτός ο οδηγός περιέχει σημειώσεις για την ορθή πρακτική που δεν είναι υποχρεωτικές αλλά που μπορείτε να τις βρείτε χρήσιμες όταν σκέφτεστε τι πρέπει να κάνετε. Αυτός ο οδηγός είναι διαθέσιμος στα διατιμημένα πακέτα των 25 από τα HSE Books, ISBN 0 7176 6120 2. Απλά δωρεάν αντίγραφα επίσης διατίθενται τα HSE Books, Τηλ: 01787 881165.

© *Crown copyright*. Αυτή η έκδοση μπορεί να αναπαραχθεί δωρεάν, εκτός από σκοπούς διαφήμισης, επικύρωσης ή εμπορίου. Δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά στις 06/05. Παρακαλώ αναφέρατε την πηγή ως HSE.

INDG404 06/05 C1850

Τυπώθηκε και δημοσιεύτηκε από την Διεύθυνση Υγείας και Ασφάλειας