

ITSAS OSASUNeko PROBINTZIA-ZENTROAK

A CORUÑA Avda. Ramón y Cajal 2 15006 Tel.: 881 90 98 00 • ALACANT Moll de Ponent 2 03001 Tel.: 965 92 39 71 • ALMERÍA Muelle Puerto Pesquero s/n 04002 Tel.: 950620147 • BARCELONA Albareda 1 08004 Tel.: 934 43 96 03 • BIZKAIA (Bilbao) Virgen de Begoña 32 48006 Tel.: 944 73 90 20 • CÁDIZ Avda. de Vigo s/n 11006 Tel.: 956 20 60 53 • CARTAGENA (Murcia) Paseo Alfonso XII s/n 30202 Tel.: 968 50 24 33 • CASTELLÓ Plaza Mikel Peris i Segarra s/n 12100 Tel.: 964 28 54 08 • CEUTA Avda. Cañonero Dato 20 51001 Tel.: 956 50 02 40 • GIJÓN (Asturias) Celestino Junquera 19 33201 Tel.: 985 30 91 70 • DONOSTIA (Gipuzkoa) Hermanos Otamendi 13 20014 Tel.: 943 48 35 74 • HUELVA Avda. Hispanoamérica 9 21001 Tel.: 959 25 74 11 • LUGO Ronda Múxico Xosè Castiñeira 10 Bajo 27002 Tel.: 982 22 50 10 • MADRID Gaztambide 85 28003 Tel.: 914 41 25 30 • MÁLAGA Pasillo del Matadero 4 (Puente del Carmen) 29002 Tel.: 952 35 93 61 • MELILLA Avda. de la Marina Española 7 52001 Tel.: 951 76 43 78 • ILLES BALEARS (Palma de Mallorca) Moll Vell 15 07012 Tel.: 971 72 56 06 • LAS PALMAS DE GRAN CANARIA (Las Palmas) León y Castillo 322 35007 Tel.: 928 49 46 45 • CANTABRIA (Santander) Avda. Sotileza 8 39009 Tel.: 942 31 95 18 • SEVILLA Fernando IV 1 41011 Tel.: 954 28 60 28 • TARRAGONA Francesc Bastos 19 43005 Tel.: 977 19 10 00 • SANTA CRUZ DE TENERIFE Avda. de Anaga s/n 38001 Tel.: 922 59 89 31 • VALENCIA Avda. del Puerto 300 46024 Tel.: 963 35 99 14 • VIGO (Pontevedra) Avda. de Orillamar 51 36202 Tel.: 986216100 • VILAGARCÍA DA AROUSA (Pontevedra) Alejandro Cerecedo 8, 36600 • Tel.: 986 50 17 81

ITSAS OSASUNeko TOKIKO ZENTROAK

ALGECIRAS (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 16 56 • AVILÉS (Gijón) Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • BARBATE (Cádiz) Avda. del Generalísimo s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • BERMEO (Bizkaia) Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 72 • BURELA (Lugo) Rosalía de Castro 20 27880 Tel.: 982 58 58 13 • CARBONERAS (Almería) Avda. del Faro de Mesa Roldán 98 04140 Tel.: 950 45 41 95 • CELEIRO (Lugo) Avda. Gerardo Harguindey Banet 7, 27863 Tel.: 982 56 15 61 • CORCUBIÓN (A Coruña) A Viña 5 15310 Tel.: 981 74 62 04 • FERROL (A Coruña) Ctra. Alta do Porto 25 15401 Tel.: 981 35 79 47 • ISLA CRISTINA (Huelva) Avda. Federico Silva Muñoz s/n 21410 Tel.: 959 34 38 63 • MUROS (A Coruña) Porta da Vila 16 15250 Tel.: 981 82 61 62 • NOIA (A Coruña) Avda. de la República Argentina 21 15200 Tel.: 981 82 15 00 • ONDARROA (Bizkaia) Ibai-Ondo 6 48700 Tel.: 944 98 43 20 • PALMÓS (Girona) Plaça de la Catifa 3 17230 Tel.: 972 31 21 78 • PONTEVEDRA Simón Bolívar 3 36003 Tel.: 986 84 59 63 • ROSES (Girona) Avda. Tarragona 83 17480 Tel.: 972 15 47 05 • SANTOÑA (Cantabria) Méndez Núñez 1 39740 Tel.: 942 66 06 50 • SANTA UXÍA DE RIVEIRA (Vilagarcía da Arousa) Praza dos Mariñeiros 8 15960 Tel.: 981 87 05 40

Eskaneatu QR kode hau eta ISMren (Itsasoko Gizarte Institutua) beste osasun kanpaina batzuen berri izango duzu.



Nipo: 273-17-088-9 Nipo web: 273-17-098-0
Depósito Legal: M-33072-2017



**KONTUZ IBILI
ZAMAK ONDO
ERAMANEZ GERO
EZ DIRA HAIN ASTUNAK
ZURE BIZKARRAK
ESKERTUKO DIZU**

KONTUZ IBILI ZAMAK ONDO

ERAMANEZ GERO EZ DIRA HAIN ASTUNAK ZURE BIZKARRAK ESKERTUKO DIZU



ZAMAK ESKUZ MANIPULATZEA

KONTZEPTUA

Zamak eskuz manipulatzea (ZEM) honakoa da: langile batek edo batzuek zama bat garraiatu edo horri eustea, hau da, jaso, ipini, bultzatu, tiratu edo lekuz mugitzea, noiz eta, ezaugarri edo baldintza ergonomiko ez egokiak direla-eta, arriskuak dakartzanean langileentzat (bizkarraldean eta gerrialdean bereziki).

LESIO OHIKOENAK

Lanaren Nazioarteko Erakundearen aburuz, ZEMa lan istripuen ziorik ohikoenetarikoa bat da (guztizko istripuen % 20-25).

ZEMa neke fisikoaren edo lesio ohikoenen arrazoia da, eta hauexek dira lesio azpimarragarrienak:

- Azalera labainkorra delako, zamak jausteagatiko makadurak.
- Ebaketak eta zauriak (erpinak oso zorrotzak direlako, iltzeak eta abar).
- Hausturak.
- Gihar eta hezurren lesioak. Ohikoenak. Gorputzeko edozein ataletan ager daitezke, baina goiko ataletan eta bizkarrean maizago, bereziki gerrialdean eta bizkarraldean (lunbagoa, disko herniak, orno hausturak).

AURREARRETAZKO NEURRIAK

1. Zamak manipulatzea saihestea prozesuen automatizazioa edo mekanizazioa erabiliz, hau da, gizakien ahalegina saihestea (paletizazioa, orgatxo jasotzaileak, garraiatze sistemak, garabiak eta zubi garabiak erabiliz).
2. Manipulazioa ezin denean erabili, adituek ebaluatuko dute arriskua, honako neurriak hartze aldera:
 - a) Ekipo mekaniko automotorrak edo eskukoak erabiltzea. Eskorgak eta orgatxoak, mahai jasotzaileak, plataforma jasotzaileak dituzten orgatxoak eta abar erabiltzea.
 - b) Zama gutxitzea edo berriz diseinatzea, forma, neurria, heldulekuak eta abar aldatuz.
 - c) Lana beste modu batera antolatzea: txandaka, langile gehiago zenbait eragiketan.
 - d) Lantokia hobetzea: joan-etorriak eta mugimenduak gutxitzea zamak maneiatzean, laneko lekuak beste modu batera antolatuta, etab.

ZAMA JASOTZEKO METODOA

Hobea da zamak gorputzetik hurbil manipulatzea, ukondoan eta hatz-koskorren altueraren artean, halaxe gutxitzen baita gerrialdeko tentsioa.

Zama bat jasotzeko egin beharreko urratsak:

1. Jasoketa planifikatzea:

- Ahal bada, laguntza mekanikoak erabiliko dira.
- Bilgarriaren jarraibideak hartu behar dira kontuan zamaren arriskuen berri jakiteko. Ez badago jarraibiderik, zama aztertu behar da, forma, neurria eta izan litekeen pisua kontuan izaki.
- Zama astunegia bada edo hartu beharreko jarrera deserosoa bada eta ez badago laguntza mekanikorik, beste pertsona batzuei eskatu behar zaie laguntzeko.
- Beti aurreikusi behar dira garraioaren ibilbidea eta helmuga, eta bidea oztopatzen duten materialak kendu.
- Jantzi, oinetako eta ekipo egokiak erabili behar dira.

2. Oinak egoki jartzea. Oinak bananduko dira jarrera iraunkor orekatua izateko, oin bat aurrerago jarriko da mugimendua- ren norabidean.

3. Jasotzeko jarrera ipintzea. Tolestuko dira hankak eta une oro bizkarra zuzen eta kokotsa barrura sartuta mantendu. Belau- nak ez dira lar tolestuko, zangoak erabiliko dira, bizkarraren orde. Ez da enborra biratuko eta ez dira jarrera deserosoak ipiniko.

4. Zamari gogor eutsi. Zamari gogor eusteko, gorputzaren ondoan jarriko da, esku biekin. Beharrezkoa denean, heldulekua astiro aldatu edo zama finkatuta, arriskuak handitzen baitira.

5. Astiro jaso. Pixkanaka altxa, hankak luzatuz eta bizkarra zuzen mantenduz. Ez tiratu indarrez zamatik, ez eta arin eta zakar mugitu ere.

6. Saihestu birak eta eutsi zamari gorputzaren ondoan jasotzen ari den bitartean.

7. Laga zama, mugimendu bakanduak eginez.

HONAKOA BEREZIKI ZAINDU BEHAR DA



Bilgarriaren jarraibideak arretaz irakurri behar dira zamaren arriskuen berri izateko.



Saihestu birak eta eutsi zamari gorputzaren ondoan mugimendu osoan.



Ahal bada, laguntza mekanikoak erabiliko dira.



Zamari gogor eutsi. Irmoki eutsi zamari gorputzaren ondo-ondoan eta bi eskuekin.



Jantzi, oinetako eta ekipo egokiak erabiliko dira.

Zama guztiak ezin dira manipulatuta jarraibide horiek guztiak jarraiki. Egoera zehatz batzuetan teknika bereziak (zilindro zamen manipulazioa, erien manipulazioa eta abar) erabili behar dira.

