

Bultzada eta trakzio indarrak kargei buruzko gida



Indar mota hau objektuak eskuz mugitzeko erabiltzen da, arrastaka eramanez edo elementu lagungarriak erabiliz, hala nola transpaletak, orgak eta abar.

Prebentzio neurriak

1. **Eskuzko erabilera saihestu**, eta prozesuen automatizazioa eta mekanizazioa sustatu.
2. **Ibilbide-distantzia handiak saihestu**, ahal dela inklinaziorik gabeko gainazaletan.
3. **Kargen erabileraren iraupena, maiztasuna eta pisua murriztu**.
4. **Helduleku egokiak jarri**, adibidez, helduleku bertikal luzeak, altuera eroso bati heldu ahal izateko.
5. Enborra **okertzea eta bihurritzea saihestu**.
6. **Gurpilak jartzea edo lerradurak errazten** dituzten sistemak izan.
7. Elementu horiek **mantendu**.
8. **Lurzorua oztoporik gabe eta garbi** mantendu.

Gomendio baliagarriak

- **Jarrera egokiarekin** lan egin eta osasuntsu lan egingo duzu.
- Erabili zola irristagaitza duten **segurtasun-oinetakoak**.
- **Hainbat pertsonaren artean** egin manipulazioa.
- Eskuaren azpitik eta sorbaldaren gainetik egiten ez diren **zereginak eta jarduerak txandakatu**.
- **Etenaldiak egin**, ahal dela malguak.
- **Luzaketak egin**, lesioak saihesteko.
- Etenaldiak egin, **giharrak luzatzeko**.



Eta... gogoan izan

**Eman minutu batzuk zure osasunaren alde.
ERABILI BALIABIDE MEKANIKOAK AHAL DEN GUZTIAN!!**