

Redeli kasutamise ja raskuste tõstmise juhend

Raskuste vale tõstmine ja ohtlik redeli kasutamine on füüsilised riskitegurid. Selle juhendi eesmärk on anda praktilisi soovitusi, kuidas neid riske ennetada ja tagada ohutu töökeskkond.

Soovitused redeliga töötamiseks

Palun järgi alltoodud juhiseid redeliga töötades:

- Kontrolli redeli korrasolekut enne kasutamist. Veendu, et kõik osad (nt lukustid, hinged, otsikud) on terved ja töötavad. Kahjustatud redelit ei tohi kasutada.
- Paigalda redel tootja juhiste järgi. Veendu, et kõik lukustused on kinnitatud ja redel on stabiilne. Pikendusredelil peab ühendus olema fikseeritud õigele kõrgusele.
- Redel tuleb asetada tasasele, stabiilsele ja mittelibisevale pinnale, vältides pehmeid, kallakuga või ebastabiilseid aluseid (näiteks kaste või tünne).
- Kasuta piisava pikkusega redelit. Ära suurenda kõrgust ajutiste vahenditega (nt kastid, toolid).
- Tavaliselt on keelatud seista redeli viimastel 2–3 astmel, välja arvatud juhul, kui need on selleks ette nähtud.
- Pikendusredeli ülemine ots peab ulatuma vähemalt 1 m üle juurdepääsutasandi.
- Kanna hästi istuvaid ja mittelibisevaid jalanõusid.
- Järgi alati kolme kontaktpunkti reeglit. Ronimisel või töötamisel hoia korraga redelit vähemalt kahe jala ja ühe käe või kahe käe ja ühe jalaga. Ole alati näoga redeli poole.
- Kui redelil seistes küljele ulatus ei ole piisav, tule redelilt alla ja liiguta see sobivamasse kohta.
- Liiguta redelit ainult siis, kui see on tühi ning sellel ei viibi inimene ega varustus.
- Kutsu vajadusel redeli stabiliseerimiseks kolleeg appi. Samuti kasuta abi raskete esemete tõstmisel redelil.
- Ohtlikus kohas (nt kitsas koridoris) piira ala tõkete või märgistusega, et hoiatada teisi.

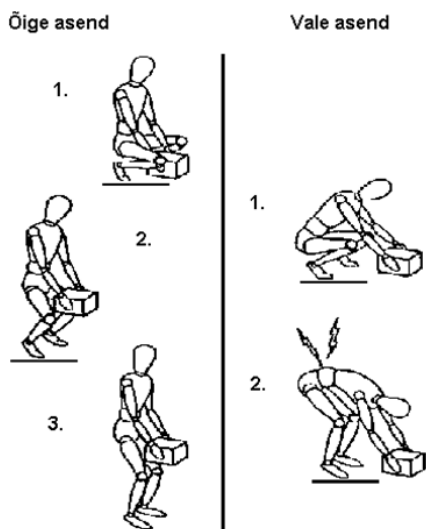
Soovitused ohutuks raskuste tõstmiseks

1. Enne tõstmist:

- Enne eseme tõstmist veendu, kas seda on jõukohane üksi tõsta. Kui ese on liiga raske või ebamugava kujuga, palu abi kolleegilt või kasuta abivahendeid (nt tõstekäru).
- Enne tõstmist mõtle läbi, kuhu ese tuleb viia ja kas teel on takistusi. Eemalda kõik segavad esemed.
- Kontrolli, et saad esemest kindlalt kinni haarata.
- Esemete tõstmisel on soovitatav kasutada kindaid, kuna need kaitsevad käsi vigastuste eest ja aitavad esemeid paremini haarata.

2. Õige tõstetehnika:

- Seisa esemele võimalikult lähedal ja hoia jalad õlgade laiuselt harkis, üks jalg veidi eespool parema tasakaalu jaoks (joonisel õige asend 1).
- Põrandalt esemete tõstmisel kasuta alati kükitamist, mitte kummardamist (joonisel õige asend 1).
- Tõstmisel hoia selg sirge ja kükita, kasutades jalgade jõudu. Selg peaks jääma loomulikku kumerusse. Kõverda põlvi, mitte selga (joonisel õige asend 2).
- Kasuta mõlemat kätt ja haara esemest altpoolt, hoides seda võimalikult keha lähedal (joonisel õige asend 3).



Joonis 1: Google Images, otsingutulemus 'raskuste tõstmise asend'

- Välti järske tõmbeid ja tõsta ese ülespoole jalgade jõul, hoides selja sirgena.
- Mida lähemal on raskus kehale, seda väiksem on koormus seljale.
- Kui pead eseme asukohta muutma, pööra kogu keha koos jalgadega, mitte ainult selja abil. Väikesed sammud pööramisel on paremad kui suured keha väänamised.

3. Raskete esemete liigutamine:

- Üle 15 kg raskuste tõstmisel kasuta alati tõstekäru või palu kolleegilt abi. Ära riski üksi liiga raskeid esemeid tõsta.
- Suurema koguse dokumentide teisaldamisel kasuta arhiveerimiskärusid või muid sobivaid transportvahendeid.
- Kõrgetele riiulitele tõstmisel kasuta redelit või astmelauda. Järgi redeli kasutamise ohutusnõudeid.

Ladustamise põhimõtted

- Raskemad esemed ladusta alumistele riiulitele, nii pole vajadust neid kõrgelt tõsta ja see vähendab kukkumisohtu.
- Sagedamini kasutatavad dokumendid aseta vöö- ja rindkere kõrgusele, et vältida pidevat kummardamist või kõrgele sirutamist.

Lisasoovitused

- Pikkade tõstmistsüklite vältimiseks tee lühikesi puhkepause, et lihased saaksid taastuda.
- Kui märkad tõstmisel ohtlikke olukordi, teavita sellest oma juhti või tööohutuse eest vastutavat isikut.

Soovitavad videod

[Ohutu ja tervist hoidev raskuste käsitsi teisaldamine](#)

[Lühianimatsioon: raskuste tõstmine](#)