

Križobolja

najčešća tegoba današnjeg radnika

Uzroci:

- Dob
- Način života
- Radna opterećenja

Rizični faktori pri radu:

- Dizanje i nošenje tereta
- Nepravilan položaj tijela
- Vibracije

Najugroženija zanimanja:

- Medicinske sestre 87%
- Vozači traktora i kamiona 86%
- Transportni radnici 70%
- Piloti helikoptera 68%
- Lučki radnici 61%
- Građevinski radnici 59%



Kako pravilno raditi?



RADITE PAMETNIJE – RADITE LAKŠE

Prilagodite rad sebi



DIŽITE ISPRAVNO

Ne dižite preteško



Dižite zajedno, koristite kolica



PRILAGODITE VISINU

Ne radite na pre niskom ili previsokom



Prilagodite visinu radne plohe



SMANJITE NAPOR

Izbjegavajte nepotreban napor



Koristite radna pomagala



KORISTITE PRAVI ALAT

Ne naprežite šaku ponavljajućim pokretima



Koristite alate koji štede šaku

Foto izvor: Construction Safety Association of Ontario



Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu

Avenija Većeslava Holjevca 22, Zagreb
Tel. 01 6558705; Fax. 01 6558704
www. hzmr.hr; e-mail: hzmr