

## Dobre praktyki w budownictwie



Dźwig zamontowany przy budowanym obiekcie służy do pionowego transportu materiałów budowlanych i eliminuje ręczne przemieszczanie ciężarów.



W przypadku większych elementów niezbędny jest sprzęt mechaniczny, który eliminuje transport ręczny. Wówczas najważniejsze jest prawidłowe podwieszenie przedmiotu.



Zastosowanie koparki zamiast ręcznego usuwania urobku z wykopu przyspiesza prace i znacznie skraca czas inwestycji.



Przy przemieszczaniu ładunków o znacznej masie lub na dużą wysokość, pomocne są urządzenia dźwigowe ze specjalnymi nasadami widłowymi.



Jednym z udogodnień podczas prac rozbiórkowych, eliminujących potrzebę ręcznego przenoszenia materiałów budowlanych, jest zastosowanie „rękawa” do zrzucania gruzu z wysokości. Natomiast przy demontażu dużych gabarytowo elementów znacznym odciążeniem dla pracowników jest stosowanie dźwigów.



Zastosowanie sprzętu pomocniczego, takiego jak różnego rodzaju chwytaki, pozwala na znaczne odciążenie pleców. Ich prosta konstrukcja ułatwia pracę, ponieważ pracownik nie musi często się pochylać.



Lekkie elementy, jak kostka brukowa, mogą być układane ręcznie w pozycji kłęczącej. Niezbędne jest wtedy zapewnienie środków chroniących kolana. Dobra organizacja pracy, co jakiś czas, powinna zapewniać zmianę pozycji ciała pracownika, aby uaktywnić inne mięśnie oraz odciążyć stawy, mięśnie nóg i serce.



Do ręcznego transportu tafli szklanych stosowane mogą być przysawki. Przenoszenie tafli po jednej stronie tułowia zmniejsza ryzyko urazu w przypadku rozbicia szkła.



Zastosowanie przenośnej płaszczyzny roboczej pozwala na ograniczenie podnoszenia zaprawy murarskiej z poziomu podłoża. Płaszczyzna umiejscowiona jest na wysokości pozwalającej na wygodne sięganie, bez konieczności pochylania się.



Wszędzie tam, gdzie konieczny jest transport ręczny, należy pamiętać o zasadach prawidłowego podnoszenia i przenoszenia, przede wszystkim o rozstawieniu stóp po obu stronach przedmiotu, prostych plecach, a także wykorzystaniu do podnoszenia ładunku mięśni ud. Przedmiot należy trzymać jak najbliżej tułowia.



Stopniowe podnoszenie długiego elementu z wyprostowanymi plecami i przy wykorzystaniu mięśni ud – zmniejsza niebezpieczeństwo uszkodzenia delikatnych struktur kręgosłupa.



Przedmiot jest bezpiecznie przemieszczany przez dwóch pracowników dobranych wzrostem i wiekiem, znajdujących się co najmniej 0,75 m od siebie. Trzeba pamiętać o koordynacji ruchów oraz o środkach chroniących ramiona, jeżeli właśnie na nich przemieszczany jest przedmiot.