



BUDOWNICTWO

Poślizgnięcia i potknięcia



Wypadki na budowie

Poślizgnięcia i potknięcia to jedna z najczęściej występujących przyczyn wypadków na budowach. Plac budowy nieustannie ulega zmianom ze względu na postępujące prace. Dotyczy to w szczególności: lokalizacji stanowisk pracy, przebiegu dróg ewakuacyjnych, przejść i dojść do stanowisk pracy. Pracownicy, chodząc po placu budowy, narażeni są na różnego rodzaju zagrożenia związane z przeszkodami znajdującymi się na drogach lub z ich nieprawidłową organizacją. Duże znaczenie mają również zachowanie pracownika, metody pracy oraz wyposażenie w obuwie ochronne dobrane odpowiednio do zagrożeń występujących w środowisku pracy.



Rodzaje poślizgnięć i upadków

Poślizgnięcia i upadki mogą powodować następujące rodzaje urazów: **złamania, skręcenia, stłuczenia, rany cięte i otarcia, urazy stawu skokowego, urazy stawu kolanowego.**

Charakterystyczne dla wypadków związanych z przemieszczaniem się po nierównym terenie, pełnym różnego rodzaju przeszkód, jest zwichnięcie stawu skokowego tzw. zwichnięcie kostki. Na skutek niewłaściwego stąpania dochodzi do nienaturalnego wygięcia stawu i przemieszczenia się kości względem siebie. Należy pamiętać, że zwichnięcie stawu osłabia go. Trzeba więc liczyć się z ryzykiem kolejnych zwichnięć, które mogą następować przy znacznie mniejszych obciążeniach. Dlatego warto podjąć wszelkie działania zmierzające do eliminacji zagrożeń oraz uniknięcia tego typu urazów.

Pracownik, chcąc uniknąć urazów związanych z przemieszczaniem się po terenie budowy, powinien zastosować kilka prostych zasad bezpiecznego poruszania się:

- chodzić po budowie tylko wyznaczonymi drogami i przejściami,
- poruszać się energicznym krokiem, ale nie biegać,
- patrzeć pod nogi,
- stąpać pewnie i utrzymywać równowagę,
- pracować w obuwie ochronnym,
- przeciwdziałać zagrożeniom,
- stosować zasadę trzech punktów.

Zasada trzech punktów

Jeśli chodzisz po drabinach, pamiętaj o zachowaniu trzech punktów kontaktu. Punktami kontaktu są stopy i dłonie. W zależności od fazy ruchu, ciężar Twojego ciała powinien opierać się na trzech punktach, np. dwóch stopach i dłoni, dwóch dłoniach i stopie itd. Jeśli się poślizgniesz, łatwo odzyskasz równowagę i unikniesz wypadku.



Pamiętaj!
Podczas schodzenia i wchodzenia zwracaj się twarzą do drabiny.

Gdy znajdujesz się na schodach i pochylniach, wspieraj się o poręcz. Dzięki temu utrzymasz równowagę oraz zmniejszysz siłę stąpania. Trzymając się poręczy, unikniesz poślizgu i upadku.

Zachowaj ostrożność

Trzymaj się poręczy, gdy schodzisz po schodach.



Przemieszczając się po budowie, zachowaj ostrożność. Poruszaj się w stałym rytmie, nie biegnij. Planuj swoje zadania tak, by mieć czas na przejście do miejsca wykonywania pracy czy składowania materiału. Stąpaj uważnie, gdy niesiesz ciężar, jesteś szczególnie narażony na urazy.

Unikaj zeskakiwania, nawet z małych wysokości czy przeskakiwania stopni. Im dłuższy krok, większa wysokość tym większe obciążenie dla kości i stawów. Nawet jeśli skok nie skończy się upadkiem, może dojść do urazu.

Patrz pod nogi



Na placu budowy patrz pod nogi i obserwuj drogę, którą pokonujesz.

Podczas chodzenia unikaj czynności, które mogą Cię rozprasać, np. nie rozmawiaj przez telefon komórkowy, nie spoglądaj w dokumentację. Sprawdź, czy na Twojej drodze nie ma przeszkód takich, jak np. rozlane płyny, rozrzucone odpady, materiały, niezabezpieczone otwory itp.

Zaplanuj drogę, którą chcesz przejść i sprawdź, czy nie ma na niej przeszkód. Szczególnie wtedy, gdy przenosisz ciężar ograniczający widoczność. Jeśli przenosisz jakiś przedmiot, dbaj, by nie zasłaniał Ci drogi. Rozglądaj się na boki, zwiększysz dzięki temu pole widzenia i będziesz wiedział, co się dzieje w Twoim otoczeniu.

Utrzymuj równowagę

Podłoże, po którym się poruszasz oraz warunki pracy są zmienne. Wystarczy drobny deszcz lub spadek temperatury, by miejsce, do tej pory bezpieczne, stało się śliskie i niebezpieczne. Dostosuj sposób poruszania się, tj. postawę i długość kroku, do warunków środowiska. Zachowaj szczególną ostrożność podczas poruszania się po podłożu, na którym znajduje się rozlany płyn, błoto, lód, śnieg lub smar.



Spoglądaj pod nogi i zawsze patrz, dokąd idziesz. Utrzymuj pozycję ciała, która zapewni Ci stabilność i kontrolę ruchów.

Unikaj skracania drogi

Korzystaj z wyznaczonych ciągów pieszych, mimo że wymaga to czasami nadłożenia kilku dodatkowych kroków. Unikaj skracania drogi i chodzenia po miejscach nieprzygotowanych do tego. Poruszanie się po skarpach wykopów, materiałach, urządzeniach czy elementach obiektów, znacznie zwiększa ryzyko powstania urazu. Nawierzchnia dróg i przejść powinna być równa, utrzymana w dobrym stanie technicznym oraz w czystości. Wydzielone drogi i przejścia umożliwiają bezpieczne poruszanie się oraz chronią przed potrąceniem przez pojazdy i maszyny jeżdżące po placu budowy.



Przeciwdziałaj zagrożeniom



Wszystkie osoby powinny dbać o bezpieczeństwo poruszania się po budowie. Jeśli zauważysz zagrożenie dla ruchu, usuń je lub poinformuj o nim przełożonego. Dbaj o to, by na przejściach nie układano materiałów, odpadów czy innych elementów.

Jeśli nie ma możliwości natychmiastowego usunięcia zagrożenia, należy skutecznie zabezpieczyć miejsce niebezpieczne.

Pamiętaj! Pracuj zawsze w obuwiu ochronnym

Obuwie ochronne to element podstawowego wyposażenia pracownika budowy.



Buty zapewniają ochronę oraz pozwalają na utrzymanie prawidłowej postawy ciała, zapobiegającej urazom kostek i kolan. Dobierane są z uwzględnieniem zagrożeń występujących w środowisku pracy. Jeśli pracujesz na budowie, noś buty z cholewką, obejmującą kostkę oraz z podeszwą wykonaną z materiału antypoślizgowego. Wysoka



cholewka zabezpieczy kostkę i uchroni przed zwichnięciem. Antypoślizgowa podeszwa, dzięki zwiększonemu kontaktowi z podłożem, specjalnemu materiałowi, z którego jest wykonana oraz właściwemu odprowadzeniu cieczy, zapobiegnie poślizgnięciom i upadkom.



Pamiętaj, aby Twoje buty były w dobrym stanie technicznym. Zniszczone podeszwy, podnoski, szwy czy sznurowadła powodują utratę ich właściwości ochronnych. Dopilnuj, by zawsze przed wejściem na teren budowy były starannie zasznurowane i zawiązane.

Pierwsza pomoc

W przypadku, gdy dojdzie do wypadku, na skutek którego nastąpi złamanie lub zwichnięcie kończyny, należy:

- przed przystąpieniem do udzielania pierwszej pomocy ocenić miejsce zdarzenia, sprawdzić czy nic Ci nie grozi, a następnie zawiadomić pogotowie ratunkowe,
- zastosować środki ochrony osobistej, np. jednorazowe rękawiczki,
- dokonać oceny poszkodowanego i jego obrażeń,
- zabezpieczyć uszkodzoną kończynę za pomocą szyny do unieruchamiania (jeśli nie masz szyny znajdź coś, co może ją zastąpić),
- usztywnić miejsce urazu, w takiej pozycji w jakiej je zastałeś, tak by unieruchomić stawy poniżej i powyżej miejsca urazu. Staraj się zakładać usztywnienie w taki sposób, by nie poruszać opatrywaną kończyną,
- zrezygnować, jeśli założenie usztywnienia wiąże się z dodatkowym bólem dla poszkodowanego. Wówczas należy zapewnić poszkodowanemu bezpieczeństwo i zostać przy nim do czasu przybycia fachowej pomocy.

