

**İŞ KAZALARINDAN
KORUNMA
YÖNTEMLERİ**





8020
363.11
15k

İŞ KAZALARINDAN KORUNMA YÖNTEMLERİ



TÜRK-İŞ YAYINLARI NO: 176

SUNUŞ

Çalışma hayatında İŞÇİYİ, İŞVERENİ, ÜRETİMİ VE MİLLİ EKONOMİYİ olumsuz yönde etkileyen unsurların başında kuşkusuz İşkazaları ve Meslek hastalıkları gelmektedir. İnsan haklarına saygılı gelişmiş ülkeler aldıkları tedbirlerle, işkazaları ve meslek hastalıklarını en aza indirmeyi başarmışlardır. Buna karşılık ülkemizdeki uygulamalar ve ona bağlı gelişmeler maalesef içaçıcı değildir.

Ülkemizdeki bu olumsuz gelişmeler, genel olarak ilgili mevzuatın amacına uygun olarak uygulanmaması, gerekli tedbirlerin alınmaması ve yeterli denetimin yapılmamasından kaynaklanmaktadır. Bu yüzden her yıl binlerce insan hayatını kaybetmekte, sakat kalmakta, meslek hastalığına yakalanmaktadır.

Uluslararası Çalışma Teşkilatı (ILO) 'nın üzerinde önemle durduğu bu amaçla sözleşme ve tavsiye kararları geliştirdiği gözönüne alındığında sorunun milli seviyenin üstünde ve milletlerarası boyutta olduğu görülmektedir.

Ülkeler, bir yandan kendi bulgu ve deneyimlerini, öte yandan ILO'nun koyduğu kuralları esas alarak soruna çözüm aramaktadırlar. Alınan tedbirler bizde olduğu gibi, kağıt üzerinde ve göstermelik değil, işin özüne dönük kalıcı ve sonuç alıcıdır. Önce insan sonra üretim noktasına ulaşan bu uluslararası anlayış, ülkemizde önce ÜRETİM sonra insan anlayışından henüz kurtarılamamıştır. Bu alanda diğer ülkelere geri oluşumuzun başlıca sebebi budur.

Diğer ülkelerle mukayese edildiğinde Türkiye'nin en fazla işkazasına maruz kaldığı görülmektedir. Son beş yılda meydana gelen işkazası 457.067'dir. Bu kazalarda 6.327 işçi hayatını kaybetmiştir. Kaybedilen işgünü 13.425.595'dur. İstatistiklerde yıllar itibarıyla işkazalarında kısmi azalma görülsede ölümlü kazalarda artış izlenmektedir. TÜRK-İŞ ve üyesi kuruluşlar çeşitli faaliyetlerle soruna kalıcı çözüm aramaya devam etmektedir.

TÜRK-İŞ bir yandan ilgilileri uyarmakta onlara görev ve sorumlulukları hatırlatmakta, öte yandan "İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği" çalışmalarına çevre konusunu da katarak "Çevre ve İşçi Sağlığı - İş Güvenliği" adı altında; karma taban eğitimleri, "Ara Kademe Elemanlar İçin İşçi Sağlığı İhtisas Programı" "Ara Kademe Teknik Elemanlar İçin İlk Yardım Kursu" ve "Riskli İşkolları için özel eğitim" çalışmalarını sürdürmektedir.

TÜRK-İŞ'in eğitim faaliyetleri içinde çok önemli bir yeri olan "Çevre ve İşçi Sağlığı - İş Güvenliği" seminerleri konferans ve sempozyumlarla desteklenmektedir.

Yapılan eğitimlerin kalıcılığını sağlamak için, İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Mevzuatı, Çevre ve İşçi Sağlığı Ders notları, Çalışma Hayatında Toplu Beslenme Yönetimi adlı yayınlara ilaveten, ILO / TÜRK-İŞ ortak projesince hazırlanan; İşyerinde Gürültü, İşyerinde Kimyasallar, İşyerinde İSİG Kurullarının Kullanılması, Çalışırken Bedeniniz ve Ergonomi konulu kitapçıkların da basımı gerçekleştirilmiştir.

Üçüncü baskısı 1475 sayılı İş Kanununa göre işçilerden kesilen ceza paraları hesabından karşılanan bu kitapçığın hazırlanmasında emeği geçen, Dr. Turgut Artun, Emel Şahin ve Sebahattin Dertli'ye kıymetli katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

TÜRK-İŞ YÖNETİM KURULU

BÖLÜM 1 — İŞ GÜVENLİĞİ HAKKINDAKİ HUSUSLARIN ÖĞRENİLMESİ

1.0 İŞ GÜVENLİĞİNİN ÖNEMİ

İş öğrenilirken, öncelikle iş güvenliği kuralları öğrenilmelidir. Her çeşit iş yapılırken güvenliğe dikkat edilmelidir.

İş kazalarından korunmak sadece uzmanları ilgilendiren bir konu değildir. Öncelikle sen kendini yaralamadan nasıl çalışılması gerektiğini öğrenmeli, arkadaşlarına da kendilerini tehlikelerden nasıl korumaları gerektiğini göstermelisin. İş yerinde iş güvenliğinin sağlanmasında en önemli husus işçinin bu konuda çaba sarfetmesidir.



1.1 İŞ KAZALARININ ETKİLERİ

Kazaların sonuçları herkes için acıdır. Bir kaza geçirirsen şunlardan yakınacaksın;

- Ağrı ve rahatsızlık,
- Gelirinde azalma,
- İşe gilememe, günlük yaşamın zorlaşması, spor yapamamak.

Her yıl Türkiye’de yüzlerce insan iş kazaları sonucu ölmekte, yaralanmakta ve sakat kalmaktadır.



1.2 İŞ KAZALARINI ÖNLEMELİK İÇİN GEREKENLER

İş kazaları toplum sorunu olarak ciddi boyutlara ulaşmıştır. Türkiye'de bu nedenle yüzbinlerce işçi enaz birgün işinden uzak kalmaktadır. Buda enazından bir milyon işgünü kaybıdır. Bu yüzden devlet ve iş güvenliği kuruluşları kazaların nedenleri hakkında araştırmalar yapmakta daha güvenli çalışma yöntemleri geliştirmektedir.

Araştırma sonucu bulunan bazı kaza nedenleri aşağıda açıklanmıştır.

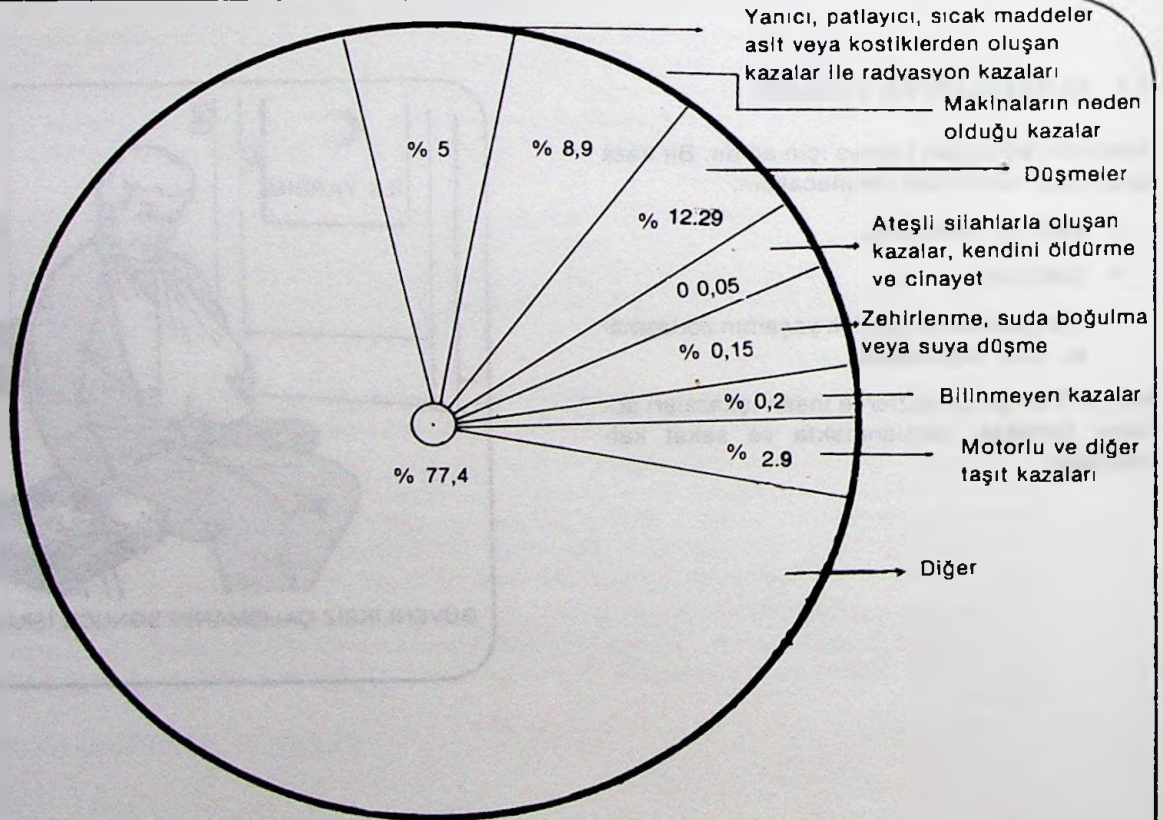
- Genç işçiler ve işinde yeni olanlar daha fazla kaza yapmaya yatkındır
- Genel olarak, hemen hemen her yıl, 10 işçiden biri kendisini iki haftadan daha çok

işinden alıkoyan kazalar geçirmektedir.

- Bunlar ortalama değerlerdir. Bazı iş kazalarında kaza yapma olasılığı diğerlerine göre çok yüksektir. İş kazalarını, güvenli çalışmayı öğrenerek önleyebilirsiniz.

Her üç iş kazasından ikisinde çalışanlar, düşme, kayma, yuvarlanma, hareket eden, düşen, yuvarlanan aletlere veya maddelere çarpma sonucu yaralanmaktadır.

Sağduyu ile ve genel iş güvenliği kurallarına uyarak kendi kendini incitecek kazalardan korunabilirsiniz. Bu bölüm iş güvenliği kurallarını öğrenmek için bir yardımcıdır. El aletleri ve makinelerle ilgili iş güvenliği kuralları daha sonraki bölümlerde verilecektir. Aşağıdaki grafik size kazaların nasıl oluştuğuna dair yardımcı olacaktır.



Kaynak : SSK. 1998 Yılı İstatistiği

1.3 İŞ KAZASI NEDENLERİ

İş kazalarının çoğunlukla birden fazla nedeni vardır. Kazalar, bunların ortadan kaldırılması ile önlenabilir. Önemli olan kazaya neyin neden olduğunu bilmektir.

Kazaların iki ana nedeni vardır.

- Güvenliksiz hareket,
- Güvenliksiz koşullar (durum).

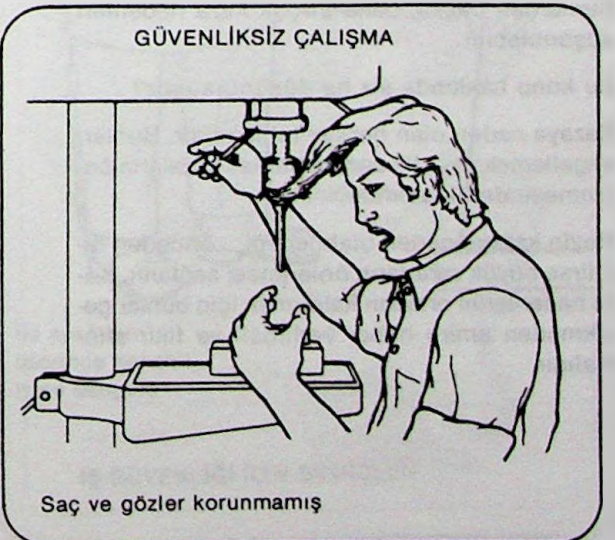
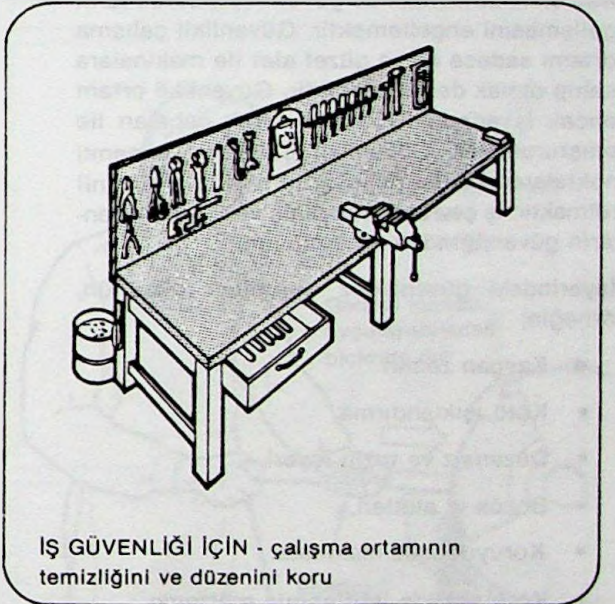
Kazalar; bazı insanların iş güvenliğınden yoksun hareketleri ve/veya güvenliksiz koşullar altında çalışmaları sonucu ortaya çıkar.

Aşağıda açıklanan bazı güvenliksiz çalışma örneklerini görelim.

- Bir aletin, kullanımı konusunda gerekli eğitimi almadan kullanılması,
- Araç ve gereçleri yanlış şekilde kullanmak,
- İşin gerektirdiğı kişisel koruyucuları kullanmamak,
(Örneğın, gerektiğı halde koruyucu gözlük kullanmamak)
- Etrafta dikkatsizce dolaşmak, şakalaşmak,
- Acele etmek, kestirmeden gitmek için tehlikeli yerlerden geçmek,
- Diğerlerini veya kendini işten alıkoymak,

İşçi ile ilgili bazı güvenliksiz durumları da sıralayalım

- Eğitim eksikliği,
- Güvenlikli çalışma yöntemleri konusunda bilgisizlik,
- Yapılan işe uygun giysi kullanmamak,
- Döner kısımları bulunan makinalarda, uzun ve korunmamış saçlarla çalışmak,
- Görme bozukluğu, işitme eksikliği gibi organik bozukluklar,



1.4 GÜVENLİKSİZ ÇALIŞMALARDAN KAÇINMAK

Güvenlik dışı hareketlerden kaçınmak, sizin sorumluluğunuzdur. Dikkatli ve güvenli çalışmayı öğren. Dikkatsizce yapılacak bir hareket kendini ve diğerlerini tehlikeye atabilir. Bu da senin sorumsuzluğundan meydana gelir. Amirini izle ve doğru çalışma yöntemleri kullan.

1.5 GÜVENLİKSİZ DURUMLARI ORTADAN KALDIRMAK

Asıl olan, birlik halinde güvenli durumların gelişmesini engellemektir. Güvenlikli çalışma ortamı sadece iyi ve güzel alet ile makinalara sahip olmak demek değildir. Güvenlikli ortam ancak işyerindeki işçilerin ortak çabaları ile oluşturulabilir. Güvenlikli çalışmada önemli noktalardan birisi de işyerini temiz ve düzenli tutmaktır. İş çevrende kendinin ve diğer çalışanların güvenliğinden sorumlusun.

İşyerindeki güvenliksiz durumları düşünün, örneğin;

- Kaygan zemin
- Kötü ışıklandırma,
- Düzensiz ve tozlu işyeri,
- Bozuk el aletleri,
- Koruyucusuz makinalar,
- Kötü şekilde istiflenmiş malzeme.

Bunlardan başka, daha birçok kaza nedenleri düşünülebilir.

Bu konu hakkında siz ne düşünüyorsunuz?

Kazaya neden olan herşey tehlikelidir. Bunları engellemek veya ilk anda anlamak kazaların önlenmesinde ilk adımdır.

Neyin kazaya neden olabileceği önceden bilinirse büyük zararların önlenmesi sağlanır. Kaza nedenlerini ortadan kaldırmak için bunlar geçirmeden amire haber verilmeli ve fikir alınmalıdır.



1.6 İŞ GÜVENLİĞİ BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ

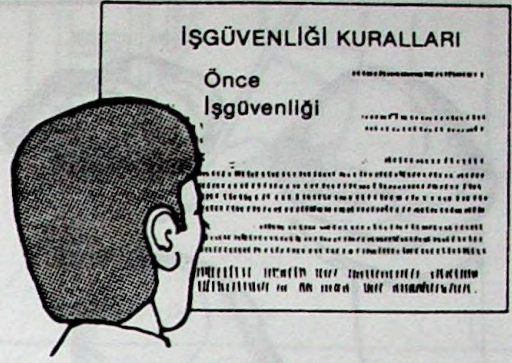
Daha önceki bölümlerde ne okuduğunu düşün, şimdi kazalardan korunmanın önemini daha iyi anlamak lazım. Bu çalışmaların gelişmesi için hürer ve eğitim gereklidir. İş hakkında öğrenilen her türlü bilgi yanında, bu işlerin güvenlikle nasıl yapılacağını da bilinmesi gereklidir. Bu hayat boyunca sürecek bir iştir.

1.7 KAZALARDAN KORUNMA

Kaza nedenlerinin ortadan kaldırılması ile kazalar önlenir. En iyi çalışanlar dikkatli ve sorumlu olanlardır. Bu gibi özellikleri kazanarak güvenli çalışma sağlanır. Bu kitap sana kazalardan korunma eğitiminde yardımcı olacak ve,

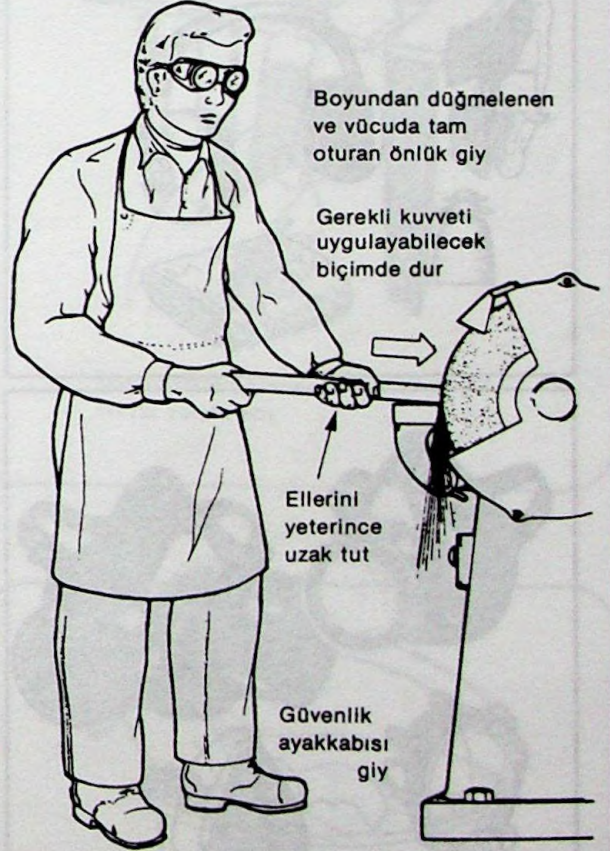
- Genel davranışların güvenli olmasının nasıl sağlanacağını,
- Güvenli ortamın gelişmesinin önlenmesini,
- Tehlike anında ne yapılacağını sana gösterecektir.

Ne kadar küçük çapta olursa olsun tüm kaza ve hasarlı aletleri amirine bildir. Eğer bildirmezsen ufak hasarlar bile gelişerek ciddi sonuçlar oluşturur.



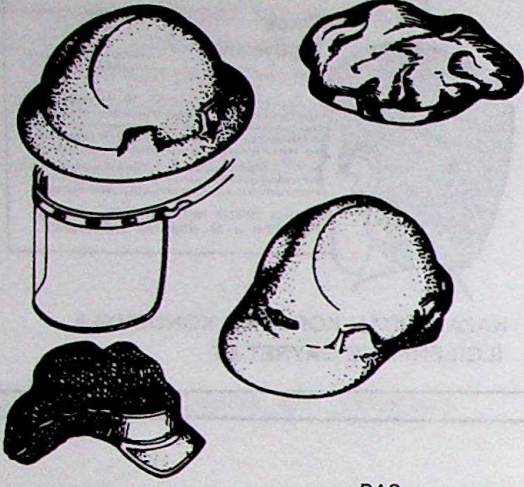
KAZALARDAN KORUNMA KONUSUYLA İLGİLENMEYE GAYRET ET

Koruyucu gözlük tak



İki ayağının
üzerinde kendini
iyice dengele

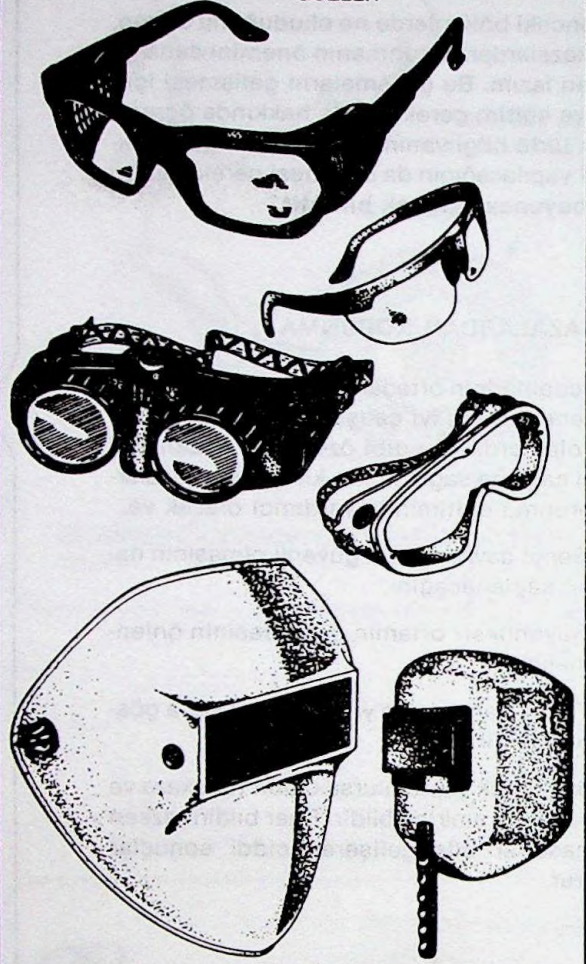
İŞ GÜVENLİĞİ İÇİN BİLİNÇLEN



BAŞ



KULAKLAR



GÖZLER



AKCIĞERLER

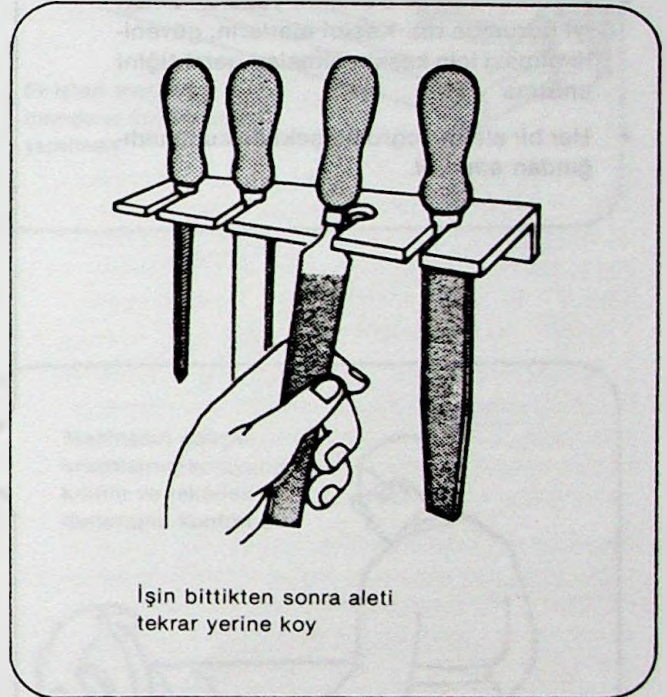
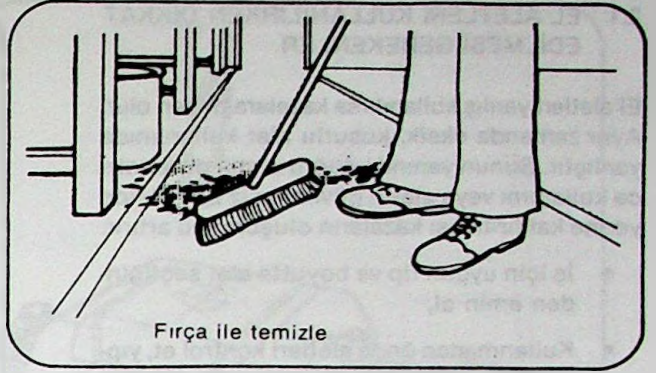
ELLER ve AYAKLAR



BÖLÜM 2 — ÇALIŞMA ALANI

Eviniz gibi işyerinizin de temiz ve düzenli tutulması gerekir. Kullanılan her aletin belli yerleri olmalı ve bunlar düzenli olarak oralarda tutulmalıdır. Buna "İşyeri Düzeni" adı verilir.

- Bütün geçitleri, koridorları ve çıkışları engellerden ve atık maddelerden temizle,
- Boyalar, makina yağları ve diğer sıvılar gibi kaymaya neden olabilecek sıvıları derhal döşemeden sil,
- İş masasını ve yakın çevresini temiz ve düzenli tut, ve atılacak malzeme parçalarının yığılmasına izin verme,
- Çalışırken alet ve malzemeyi düzensizce dağıtma,
- Kullanmayacağın aletleri yerlerine kaldır, bu davranışın sadece güvenlik için değil onları kullanacak arkadaşın için de gereklidir
- Artıklar için çöp kutusu kullan,
- Malzemeyi düşmeyecek, dolayısıyla tehlike yaratmayacak şekilde yerleştir,
- Döşeme üzerinde bulunan yuvarlak cisimler son derece tehlikeli olur, onları hemen kaldır.



2.1 EL ALETLERİ KULLANILIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

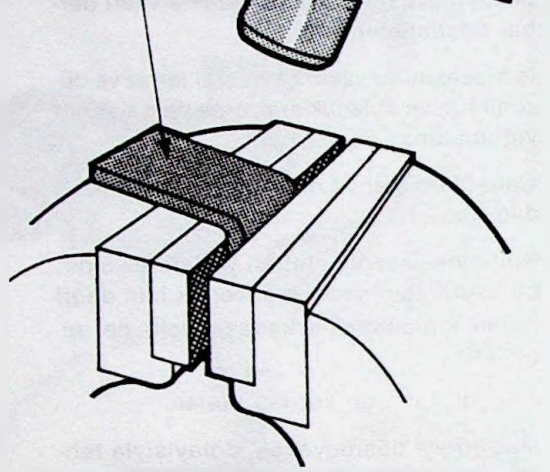
El aletleri yanlış kullanılırsa kazalara neden olur. Aynı zamanda eksik, kusurlu alet kullanımında yanlıştır. Bunun yanında doğru aletin dikkatsizce kullanımı veya aletin güvenliksiz bir şekilde yerine kaldırılması kazaların oluşumunu artırır.

- İş için uygun tip ve boyutta alet seçtiğinden emin ol,
- Kullanmadan önce aletleri kontrol et, yıpranmış veya hasar görmüş aletleri kullanma.
- Aletlerin sürekli bakımını yaparak onları iyi durumda tut. Kesici aletlerin, güvenli olması için keskin olmaları gerektiğini unutma.
- Her bir aletin doğru bir şekilde kullanıldığından emin ol.

Ağır çekici eğmek için fazla kuvvetli olabilir

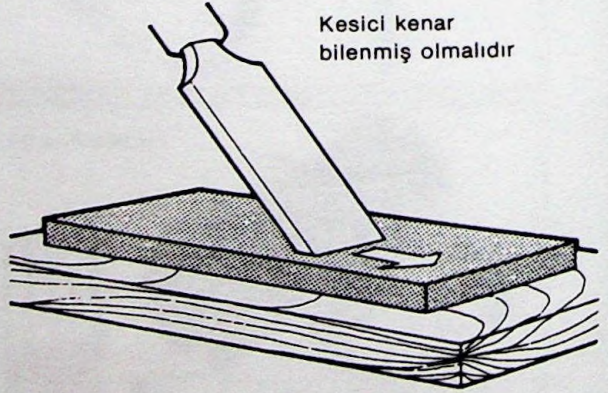


Eğme yönü mengenenin sabit tarafına doğru olmalı



EL ALETİ UYGUN BOY ve TİPTE OLMALIDIR

Kesici kenar bilenmiş olmalıdır

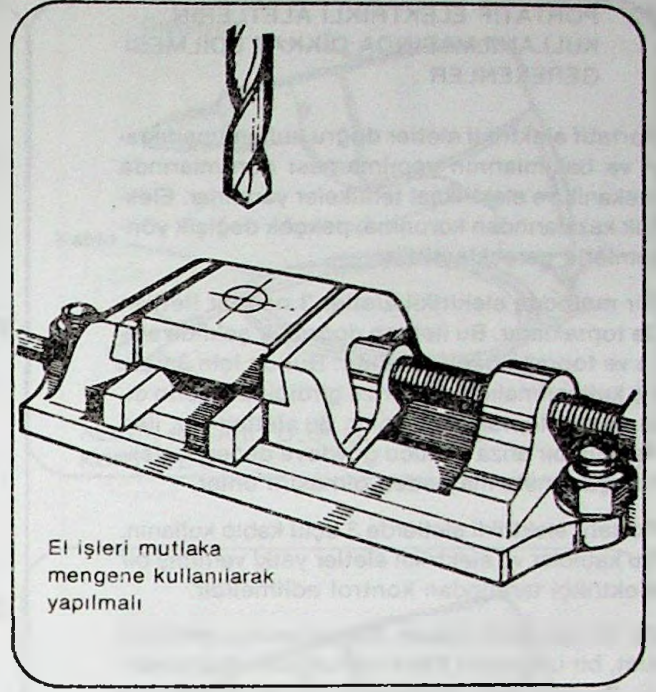


2.2 MAKİNALARIN KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Makinalar, yanlış kullanımları veya hareket eden kısımlarına dikkatsizce yaklaşılması sonucunda ciddi yaralanmalara neden olurlar. Sadece, kullanımı konusunda eğitildiğiniz ve ustalaştığınız makinaları kullanın. Kullanmanız istenen makinanın nasıl kullanılacağını bilmiyorsanız, bunu söylemekten korkmayın.

Parmaklarınızı makinanın hareket eden kısımlarından daima uzak tutun ve aşağıdaki kurallara dikkat edin.

- Koruyucuları tam görev yapmayan makinalar hemen ilgililere haber verilmeli ve koruyucusu uygun hale getirilinceye kadar çalıştırılmamalı.
- Yetki verilmiş kişilerin dışında hiç kimse makina koruyucusunu temizlemek ve yağlamak için yerinden çıkartamaz.
- Ayar veya bakım için makina koruyucuları yerinden alındığında, makina çalıştırılmamalıdır.
- Makina koruyucularının ve güvenlik sistemlerinin her zaman çalışır durumda olması sağlanmalıdır. Bazı makinalar iki düğmeye aynı anda basılarak çalışabilir, böylece işçinin ellerinin operasyon noktasının dışında olması sağlanır.
- Makinada işlenecek malzeme bir tesbit plakası yada uygun mengeneyle tesbit edilmeli, asla elle tutulmamalıdır.
- Taşlama makinasının koruyucusunun yerinde, işin dayandığı tablanın uygun durumda olduğunu ve taşın sağlam olduğunu kontrol etmeden çalıştırmayın.
- Çalışma sırasında oluşan talaş, kırıntı ve bunun gibi parçaları el ile değil bir fırça ile temizleyin.



2.3 PORTATİF ELEKTRİKLİ ALETLERİN KULLANILMASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Portatif elektrikli aletler doğru kullanılmadıkları ve bakımlarının yapılmaması durumlarında mekanik ve elektriksel tehlikeler yaratırlar. Elektrik kazalarından korunma, pekçok değişik yöntemlerle gerçekleştirilir.

Bir metotta elektrikli aletler 3 ncü bir iletken ile topraklanır. Bu iletken doğru bir şekilde alele ve toprağa bağlanmalıdır. Bunun için 3 uçlu fiş kullanılmalıdır. Fiş prize girdiğinde aletin dışı, kasası topraklanmış olur. Bu alettaki faz, iletkeninin bir arıza sonucu gövdeye değerek elektrik çarpmalarına neden olmasını önler.

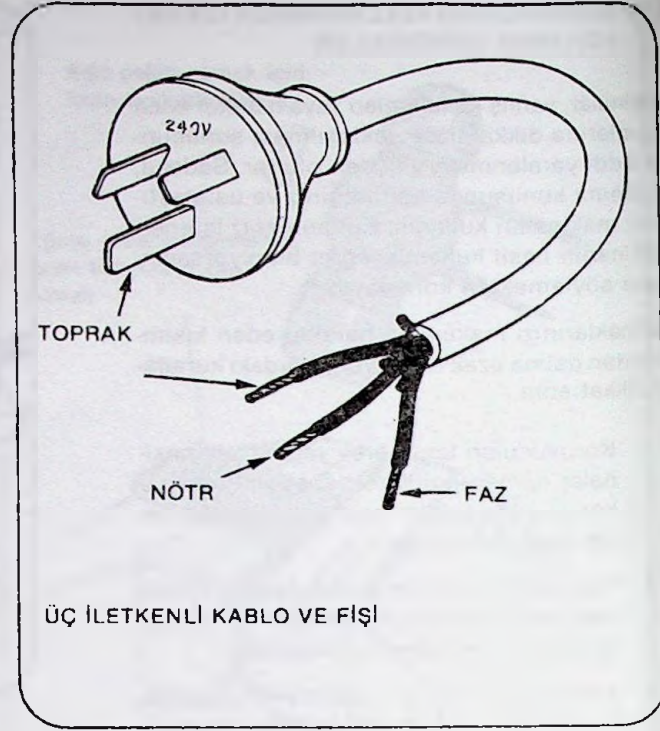
Portatif elektrikli aletlerde 3 uçlu kablo kullanın. Bu kablolar ve elektrikli aletler yetki verilmiş bir elektrikçi tarafından kontrol edilmelidir.

Ek bir güvenlik olarak topraklanmış elektrikli alet, bir izolasyon transformatörüne bağlanabilir. Bu durumda topraklama sistemi çalışmasa bile kesin bir güvenlik sağlanmış olur. Hiçbir zaman birden fazla elektrikli aleti bir izolasyon transformatörüne bağlamayın.

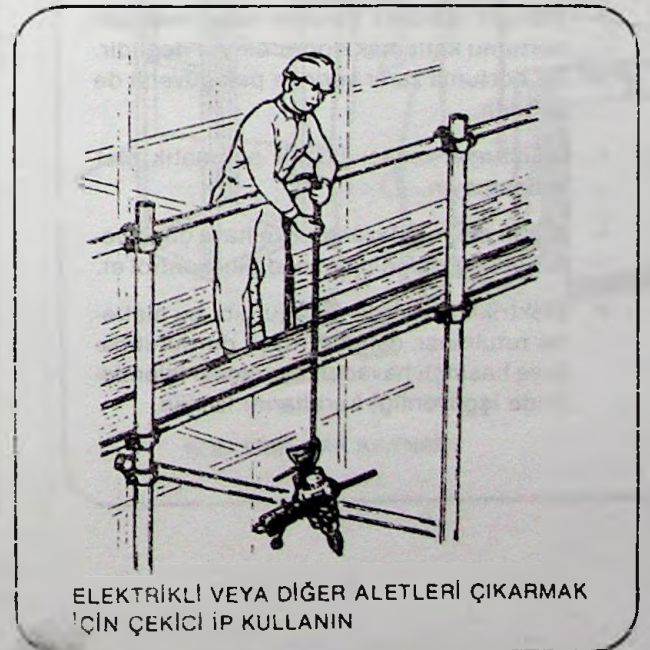
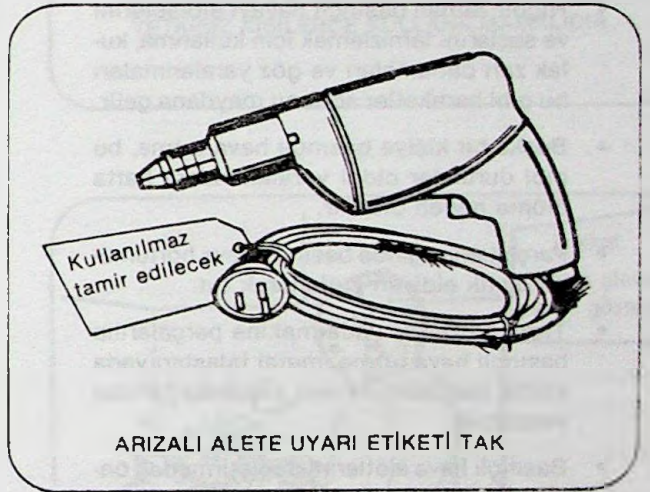
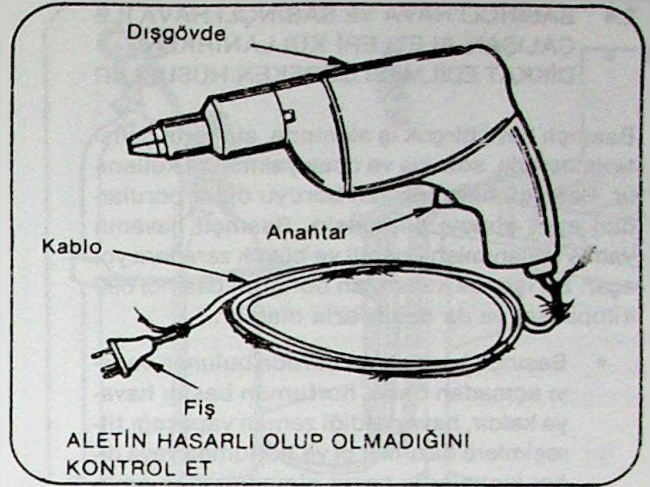
Topraklanmış elektrikli aletler için başka bir ek korunma sistemi de 3 uçlu fişin iş kazalarından koruyucu otomatik devre kesen özel bir alete bağlanmasıdır. Mümkün olduğunca daima ek koruyucular kullanılmalıdır.

Başka bir metotta elektrikli aletlerin çift izolasyonlu olmasıdır. Bu, akım taşıyan bölüm ile dokunulan metal kısım arasında iki ayrı izolasyondan meydana gelir. Bu tür aletler topraklanmadan kullanılabilir.

- Elektrikli aletleri, gücünden fazla yüklemeyin.
 - Çalışması gereken voltajdan başka gerilimde çalıştırmayın
 - Bunun için gerekli bilgiler aletin üzerindeki etikette vardır
- Herhangi bir aleti kullanmadan önce arızalı olup olmadığını kontrol edin, kabloların düğmelerin, fişin ve fırça yuvalarının kırık veya hasarlı olmadığından emin olun.
- Dış gövdesi kırık, kablosu aşınmış, fiş veya düğmeleri, hasarlı olan aletleri asla kullanmayın.
 - Bu durumda aleti etiketle ve hemen amirine haber ver



- Portatif elektrikli aletin çalışan kısmından tutularak taşınması veya bu kısmından asılması yanlış bir harekettir.
- Alet kullanılırken dikkatli bir şekilde tutulmalı, yerine konulurken aletin çalışmasının tamamen durması beklenmelidir.
- Delen veya dönen aletler ile çalışılırken gerektiğinde işlenen malzeme uygun bir şekilde tesbit edilerek güvenlik sağlanmalıdır.
- Aletin çalışmaya başlamasıyla yapacağı hareketlere hazırlıklı olunarak, alet sıkıca tutulmalıdır.
- Delici aletlerin kullanımı sırasında oluşturduğu titreşimlere karşı hazırlıklı olunmalıdır.
- Aletin havalandırma delikleri kirli ve tozlu olmamalıdır.
- Aletin ıslanmamasına dikkat edilmeli, nemli yerlerde çalışırken çok dikkatli olmalı, örneğin lastik eldiven giyilmelidir.
- Elektrikli aletler kullanılırken, başkalarının güvenliğini de düşünmek gerekir.
 - Açık uçlu kabloları insanlardan uzak tut
 - Delici alet kullanırken çevrene de dikkat et
 - Çevrendekileri uçuşan kıvılcımların ve sıcak metallerin etkisinden koru (Perde kullan)
 - Prizde elektrikli alet unutma



2.4 BASINÇLI HAVA VE BASINÇLI HAVA İLE ÇALIŞAN ALETLERİ KULLANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Basınçlı hava birçok iş alanında, aletlerin çalıştırılmasında, soluma ve ocak yakmakta kullanılır. Basınçlı hava taşıyan boruyu diğer borulardan ayırt etmeyi bilmelisin. Basınçlı havanın yanlış kullanımları önemli ve büyük zararlara yol açar. Bu işlerde kullanılan borunun basıncı 690 kilopaskal ya da daha fazla olabilir.

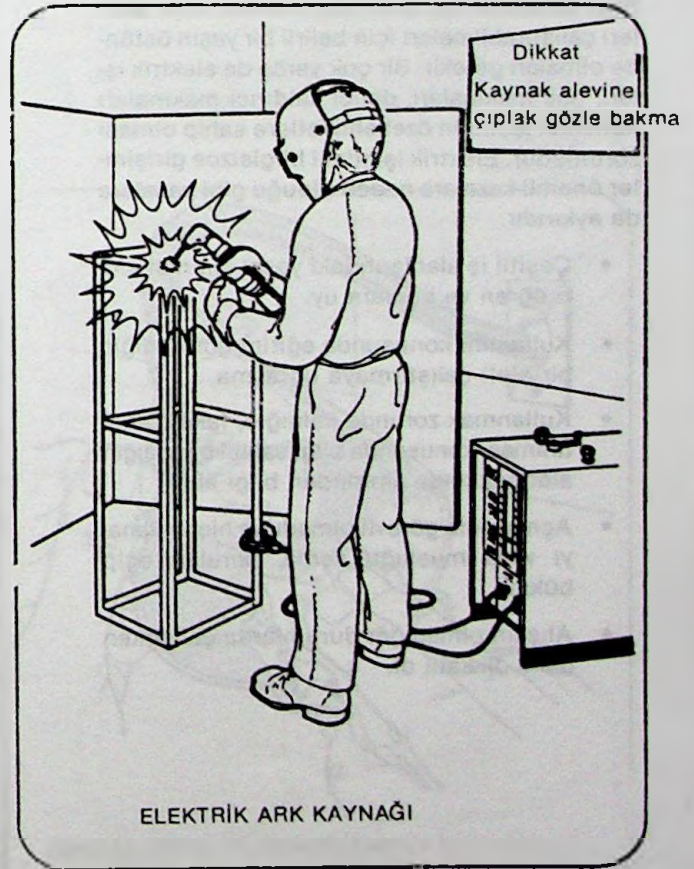
- Basınçlı hava gelen boruda bulunan vanayı açmadan önce, hortumun başını havaya kaldır, hava geldiği zaman yapacağı titreşimlere hazırlıklı ol ve hortumda veya diğer kısımlarda hasar olmadığından emin ol.
- Hiçbir zaman basınçlı havayı elbiselerini ve saçlarını temizlemek için kullanma, kulak zarı patlamaları ve göz yaralanmaları bu gibi hareketler sonucu meydana gelir.
- Başka bir kişiye basınçlı hava tutma, bu gibi durumlar ciddi yaralanmalara hatta ölüme neden olabilir.
- Parça temizliğinde basınçlı hava hortumunu lastik eldiven kullanarak tut.
- Tezgah üzerine yada makine parçalarına basınçlı hava tutma, metal talaşları yada küçük parçalar çevreye saçılarak tehlike yaratabilir.
- Basınçlı hava aletlerini değiştirmeden önce, vanayı kapa ve hortum içindeki basıncı ortadan kaldır.
- Hortum içindeki havanın kesilmesi için hortumu katlamak doğru bir yol değildir. Bu hortuma zarar verir ve pek güvenli de değildir.
- Çalıştırma vanası bozuk pnömomatik alet kullanmayın.
- Aletin dış mahfazasının ve hava çıkış borusunun arızalı olup olmadığını kontrol et.
- Elektrikli aletlerde olduğu gibi bu aletlerin tutulması, çalıştırılması, durdurulması ve basınçlı havadan ayrılması işleminde işgüvenliği kurallarını izleyin.



2.5 KAYNAK İŞLEMİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Kaynak yapan işçiler özel bir takım güvenlik kurallarını bilmelidirler. Kaynak yapılan yerin çevresinde bulunanlar da aşağıda açıklanan genel kurallara uymalıdır.

- Çalışması hakkında bilgi sahibi olmadığınız eğitilmediğiniz ve yetki sahibi olmadığınız, kaynakla ilgili hiç bir alete dokunmayın.
- Kaynak yakınındaki veya tezgahdaki sıcak metallere sakının.
- Yakınında iken, kaynak ark'ına asla bakmayın.
- Kaynak yapılan bir atölye veya bölmeye girerken çok dikkatli olun.



BÖLÜM 3 — GÜVENLİKSİZ DURUMLARA KARŞI KORUNMA

3.0 GENEL

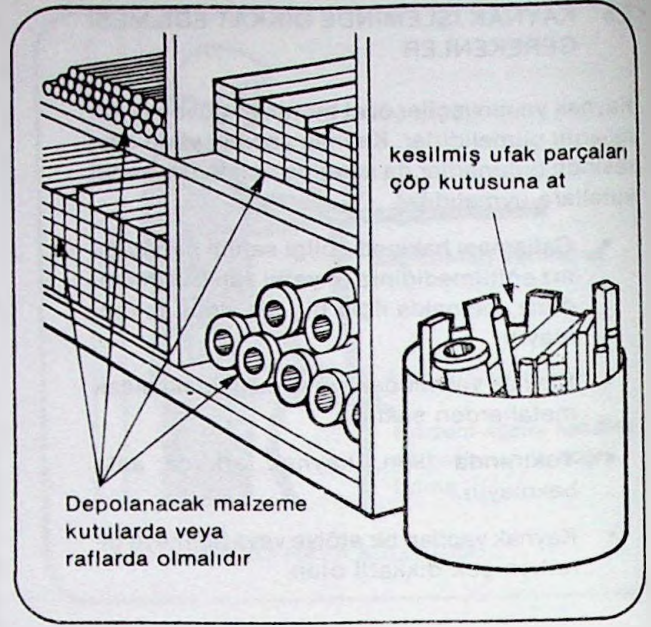
Güvenlikle ilgili olaylarda, genel davranışlarınızda ve normal çalışma alanında, mümkün olduğu kadar korunmaya dikkat edin. Bu da çevrenizdeki güvenliksiz durumların ortadan kaldırılması ile sağlanır. Güvenliksiz durumlar, çalışma alanınızdaki, fiziksel koşullardan kaynaklanan alışık olmadığınız yerlerde veya başka bir çalışma ortamında güvenliksiz durumlara karşı kendinizi koruyun.

3.1 BİLDİKLERİMİZ VE BİLMEDİKLERİMİZ

Modern endüstride hiç kimse herşeyi bilemez, bir kişinin bilmekle zorunlu olduğu şeyleri öğrenmek için uzun zaman gerekir. Neleri bildiğinizin bilincinde olun, kendiniz veya bir başkasını dikkatsizliğiniz ve bilgisizliğiniz nedeni ile zarara sokmayın. Sormakla gururunuz incinmez fakat sormamak daha çok sıkıntılara neden olur.

Bazı ülkelerde işçilerin bazı makina veya aletleri çalıştırabilmeleri için belirli bir yaştan üstünde olmaları gerekir. Bir çok yerde de elektrik işleri, güç makinaları, delici kaldırıcı makinaları kullanan işçilerin özel ehliyetlere sahip olması zorunludur. Elektrik işindeki bilgisizce girişimler önemli kazalara neden olduğu gibi yasalara da aykırıdır.

- Çeşitli iş alanlarındaki yasal sınırlamaları öğren ve bunlara uy.
- Kullanımı konusunda eğitim görmediğin bir aleti çalıştırmaya uğraşma.
- Kullanmak zorunda kaldığın, fakat çalıştırılması konusunda bilgi sahibi olmadığın alet hakkında amirinden bilgi al.
- Açmak için görevli olmadığın hiçbir vanayı veya musluğu açma, boruları eğip bükme.
- Alışkın olmadığın durumlarda çalışırken daha dikkatli ol.



3.2 AYDINLATMANIN ETKİLERİ

Verimli bir şekilde, kusursuz ve güvenli çalışabilmek için iyi aydınlatılmış bir ortama ihtiyacınız vardır. İşinizde gerekli kaliteyi elde etmek ve iyi görebilmek için yeterli bir aydınlatma sağlanmalıdır. Birçok iş için gerekli olan aydınlanma gerek pencereden güneş ışığı yardımıyla doğal olarak, gerekse elektrik lambalarıyla yapay olarak sağlanır.

Sizinde ışıklandırma sistemine yardımcı olarak yapabileceğiniz birtakım ufak çalışmalar vardır. Bununla birlikte aydınlanma hakkında size yardımcı olacak birkaç gereği bilmeniz faydalı olacaktır.

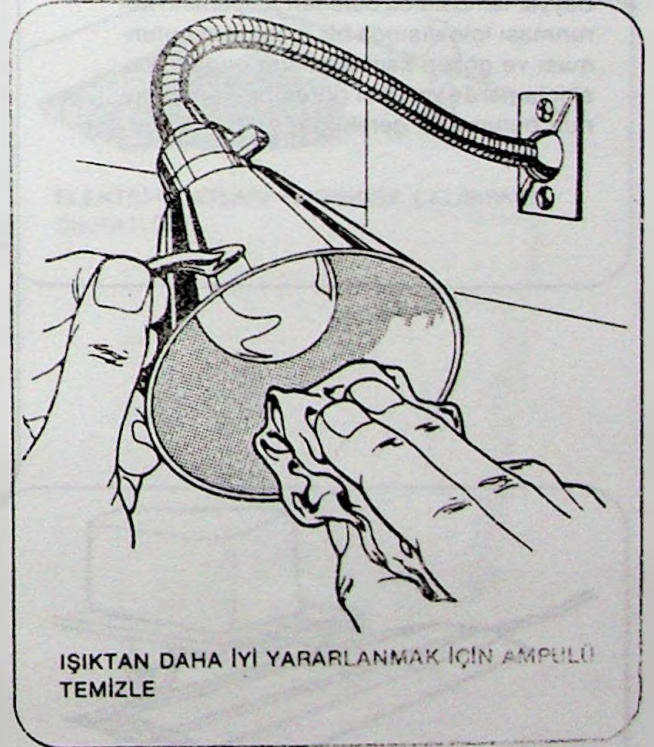
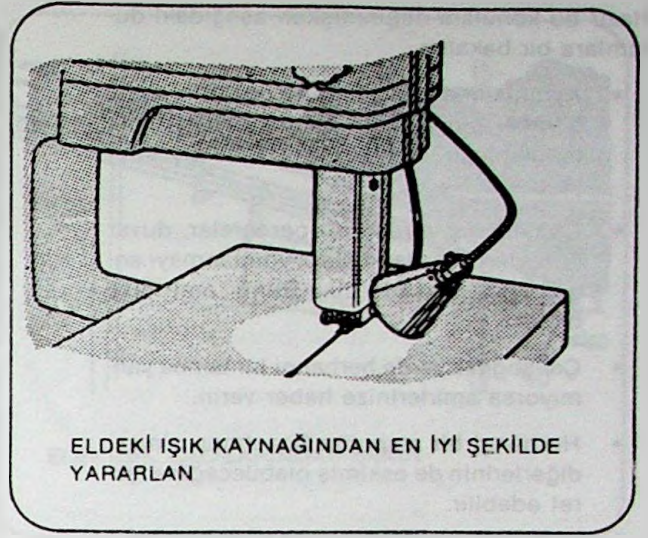
İYİ GÖRÜŞ KOŞULLARININ SAĞLANMASI

Yaptığınız işin etkin, doğru ve güvenli olabilmesi için görme koşullarınızın iyi olması gerekir. Uygun nitelikte bir aydınlatma, yaptığınız işi daha kolay görmenizi sağlar. Birçok işyeri pencere vb. yerlerden gelen gün ışığı ile birlikte tavanlardaki elektrik lambaları ile aydınlatılır. Özellik gerektiren işler için özel aydınlatma da yapılabilir.

Aydınlatma konusunda öğreneceğiniz bazı şeyler, sizin de aydınlatmaya yardımcı olmanızı sağlar.

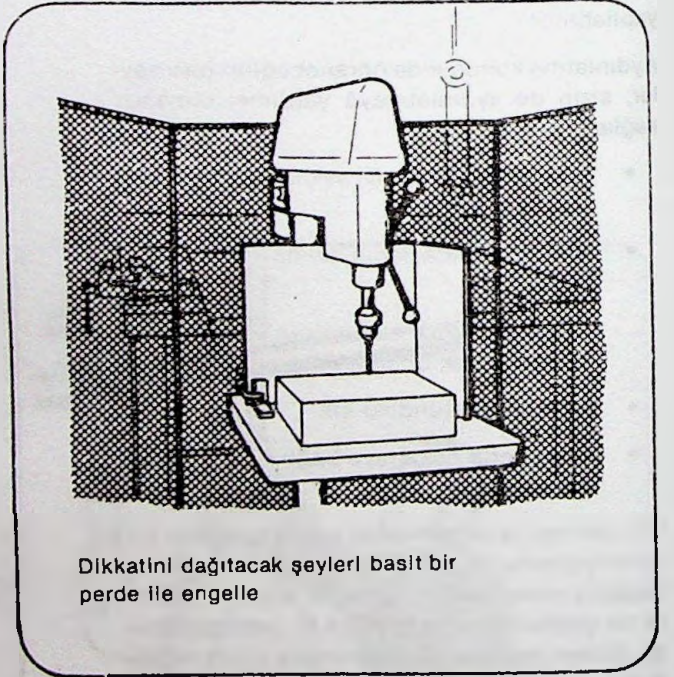
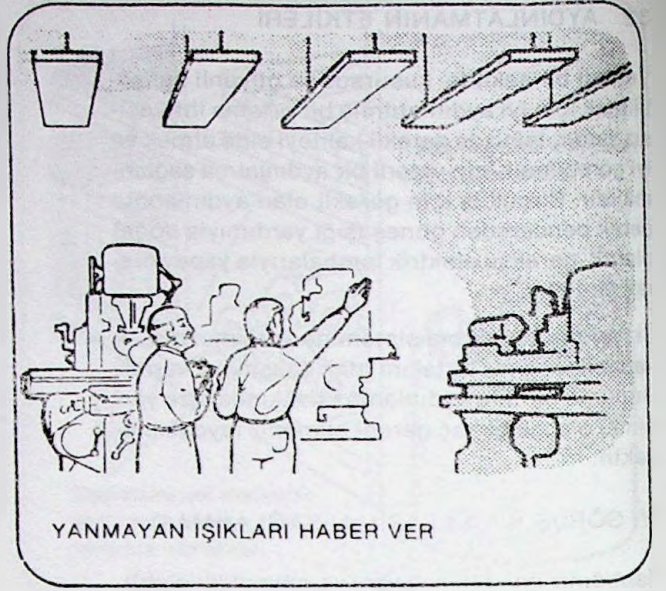
- Aydınlatmadan en iyi şekilde yararlanacak biçimde çalış
- Aydınlatma araçlarını daima en iyi durumda tut
 - Işıklandırma sisteminin kapasitesini düşürecek önemli iki unsur vardır:
- Ampulün üstündeki kir.
- Ampullerin eskimeye bağlı olarak güçlerinin azalması

Göz kamaştıracak derecede parlak, görmeyi önleyen yansımalar görüş kabiliyetini kısıtlar ve kazalara neden olabilir. Örneğin, kişi, çok parlak bir yerden daha az parlak bir yere girdiğinde gözleri değişen aydınlanmaya uyum sağlamak zorunda kalır. Bu kısa bir süreçte meydana gelir ve gözler yeni şartlara tamamiyle ayak uyduruncaya kadar sürer. Bu süre içinde kişi göremediği birtakım cisimlerle yaralanmalara maruz kalabilir. Gözün kamaşması göz hizasındaki parlak bir yüzeyden yansımalar veya lambalar tarafından meydana gelir. Yerel aydınlatmada kullanılan lambaların göz kamaştırmalarını önlemek için çevresine içi mat siyah boyalı bir muhafaza geçirilerek ışığın doğrudan gözünüze girmesini önleyin.



Hazır bu konulara değinmişken aşağıdaki durumlara bir bakalım.

- Aydınlanma değişikliğine gözlerin alışabilmesi için, aydınlık bir alandan karanlık bir alana girerken veya tersi, birkaç saniye durun.
- Çalıştığınız yerde kirli pencereler, duvar yüzeyleri veya lambalar aydınlanmayı engelleyici faktörlerdir. Bunu amirinize bildirin.
- Çalıştığınız yerde herhangi bir lamba yanmıyorsa amirlerinize haber verin.
- Herhangi bir ampulün bozulmuş olması diğerlerinin de eskimiş olabileceğine işaret edebilir.
- Yerleşik ışık armatürleri ile oynamayınız. Bunları tel veya iple yakınına getirmeye çalışmayınız, önemli kazalara neden olabilirsiniz.
- Aydınlatıcıyı yerinden oynatmak, diğer arkadaşlarınızın gözlerini kamaştırabilir ve sabit kısımların gevşemesine neden olabilir.
- Pratik olabilirse, görüş alanınızın arkasında kalan hareketli detayları bir perde ile ayırın.
- Seyyar lambalarda bulunan ampullerin korunması için dışında bir muhafaza bulunması ve gözün kamaşmasını engellemesi için perde vazifesi gören bir koruyucunun bulunması gereklidir.

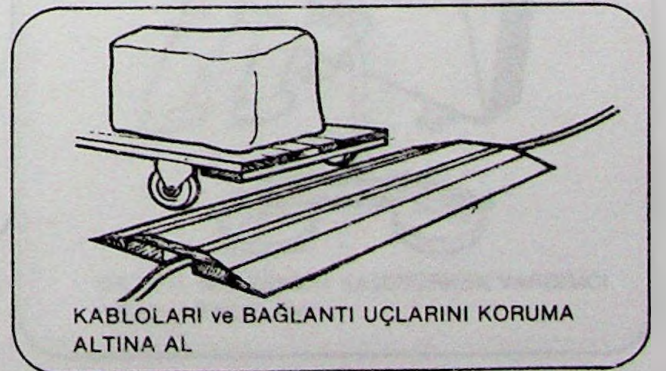
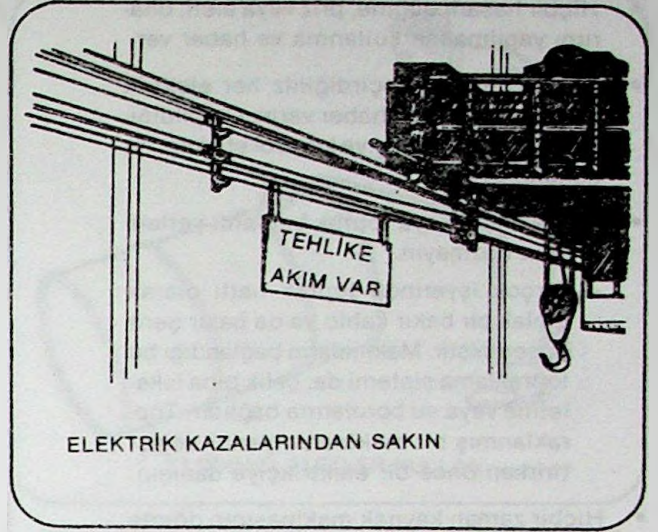


3.3 ELEKTRİK GÜVENLİĞİNİ SAĞLAMAK

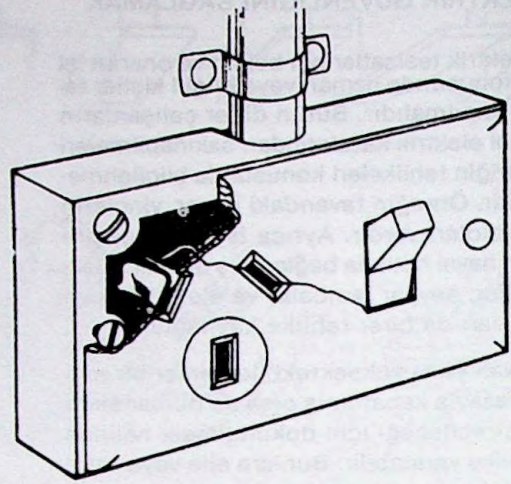
Bütün elektrik tesisatlarının bakım ve onarım işi elektrik konusunda uzman veya bilgili kişiler tarafından yapılmalıdır. Bütün diğer çalışanların kendilerini elektrik kazalarından sakınabilmeleri için elektrikli tehlikeleri konusunda bilgilendirilmeleri gerekir. Örneğin tavadaki gezer vinçlerin çıplak kabloları vardır. Ayrıca işyerinin çeşitli bölümleri havai hatlarla bağlanmış olabilir. Elektrikli aletler, seyyar lambalar ve elektrikli kaynak cihazları da birer tehlike kaynağıdır.

- Tavan yada yüksekteki iletkenler bir muhafazayla kapatılmış olsa da bunlar akım geçirebileceği için dokunulması halinde tehlike yaratabilir. Bunlara elle veya uzun metal bir madde ile örneğin vinç veya yük taşıyıcıları ile dokunulmamalıdır.
- Seyyar lambaların, elektrikli aletlerin kabloları üzerinden yük taşıyıcılarının veya arabaların geçmesine izin verme.

Bu gibi durumlarda kabloların iç kısımları hasar görebilir ve bu hasarlar dışarıdan farkedilemez. Elektrikli aletlerin bağlantı kabloları, her biri ayrı ayrı yalıtılmış üç iletken oluşur ve bu üç iletken müşterek yalıtkan bir kılıf içerisinde bulunur. Kablo üzerine düşen ağır bir madde veya üzerinden geçen yük taşıyıcının tekerinin ezmesi sonucu dış görünümünde bir değişiklik olmaksızın içteki bir veya birden fazla iletken kesilebilir. Bu durumda topraklaması kesilen portatif alet ciddi bir tehlike kaynağı olabilir.

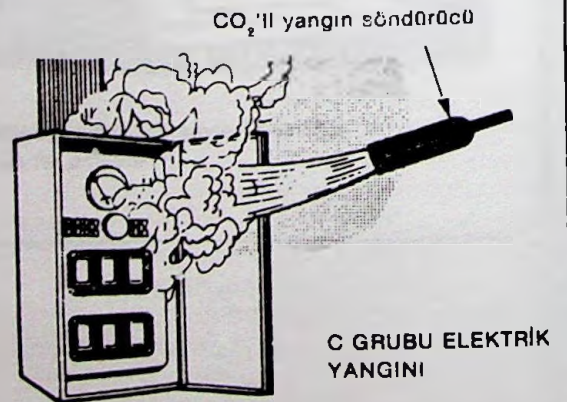
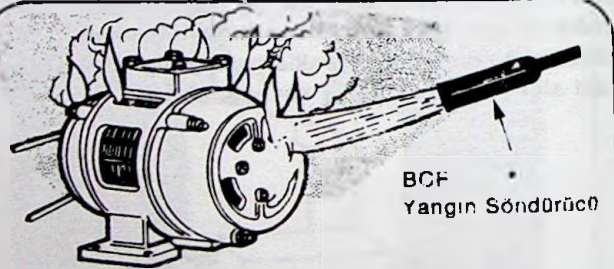


- Hiçbir hasarlı düğme, priz veya aletli, onarımı yapılmadan kullanma ve haber ver.
- Küçük de olsa geçirdiğiniz her elektrik çarpmasını derhal haber verin. Çarpıldığınız aleti bir elektrikçiye kontrol ettirmeden kullanmayın.
- Toprak hattı veya toprak bağlantı yerlerini asla bozmayın.
 - Birçok işyerinde toprak hattı olarak çıplak bir bakır kablo ya da bakır şerit döşenmiştir. Makinaların bağlandığı bu topraklama sistemi de, çelik bina iskeletine veya su borularına bağlıdır. Topraklanmış bir makinanın yerini değiştirirken önce bir elektrikçiye danışın.
- Hiçbir zaman kaynak makinasının dönüş teline (toprak) dokunma, bazen bu kablounun kıskacı kaynakçının kontrolü altında olmayabilir.
- Elektrikli aletlerin yakınında veya içinde olan yangınlarda mümkünse akım ana şalterden kesilmelidir. Sadece karbondioksitli, Halon'lu, kuru kimyasal veya kuru toz şeklindeki yangın söndürücülerden yararlanın, özellikle yüksek voltajlı aletlerin yanında sulu yangın söndürücüler kullanmayın.
- Uzatma kablosu kullanılırken kablo, makarasına sıkı bir şekilde sarılı olmamalıdır. Isınma olabilir.



Hasarlı araçları bildir

HASARLI PRİZLERİ KULLANMAMALISIN



3.4 KALDIRMA VE TAŞIMA İŞLERİ

El ile kaldırma ve taşıma, vücudu zorlayıcı işlemlerdir ve sık sık kazalara neden olurlar.

Taşıma ve kaldırmada yanlış hareketler geçici yada sürekli sırt, bel sakatlanmalarına neden olabilir ve bunlar zamanla ortaya çıkar. Bu işlerde sakatlık ve kazalardan korunmak için;

- Mümkünse mekanik yardımcı alet kullan,
- Doğru kaldırma ve taşıma yöntemini öğren,
- Uygun kişisel koruyucuları kullan,

İşyerlerinde mümkünse el veya motorlu taşıyıcılar Forklift, silindirli, kayışlı konveyörler, kaldırıcılar, palanga sistemleri, krikolar ve vinçler kullanılmalıdır.

Ağır malzemeyi taşırken veya kaldırırken çelik maskaretili güvenlik ayakkabıları veya botları giyilmelidir. Keskin veya sivri, keskin kenarlı malzeme taşınacağı zaman eldiven ve önlük giymek gereklidir. Buna ilave olarak, sıcak cisimler ya da tehlikeli kimyasallar taşınırken koruyucu gözlük takılmalıdır. Levha halindeki metallerin kaldırılması için maşa, manyetik kaldırıcı veya emerek sıkıca kavrayan aletlerden yararlanılmalıdır.

Çocuklar veya kadınların taşıyabileceği yükler belli bir sınırdan olmalıdır ve bu sınırlar ilgili tüzüklerde belirtilmiştir. Şayet sen yük kaldırıyorsan, kaldırabileceğin miktarı bilmelisin. Bir yükün kaldırılmasındaki zorluk onun ağırlığına ve şekline bağlıdır. Rahatlıkla kaldırabileceğinden daha fazla yük kaldırmamalıdır. Eğer kendi başına kaldıramayacağı bir yük ise yardım istemelidir. İnsan omurgasındaki diskler, eğer sırt gereğinden fazla bükülürse büyük zarar görürler. Omurga sağlam ve düzgün konumda olduğunda hasara daha çok direnebilir. Bunun nedeni de sırt ve karın kasları tarafından omurganın desteklenmesidir. Kaldırmak için en güçlü kaslar baldır ve kalça kaslarıdır. Düzgün kaldırma tekniğinde bu kasların bilinçli olarak kullanılması gerekir.

Önce yükü dene,

- Gerekiyorsa yardım iste,
- Kaldırabileceğinden daha fazla yükleri kaldırmak için kendini zorlama.

Ayaklarına doğru pozisyon ver

- Ayaklarını, kaldırılacak yüke mümkün olduğu kadar yakın tut,
- Bastığın yerin güvenilir olduğuna dikkat et,



YARDIMCI ALETLER KULLAN



AĞIR YÜKLER İÇİN KALDIRMA ARAÇLARI KULLANILMALIDIR

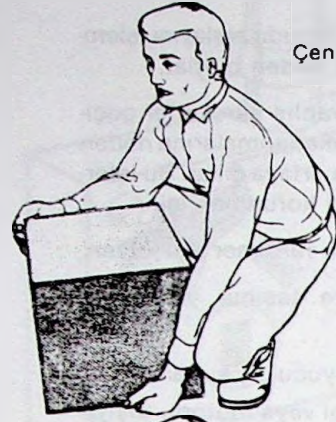


HANTAL MALZEMEYİ KALDIRIRKEN YARDIMCI ARAÇLAR KULLAN

- Dizlerini kırarak vücudunu dengele,
Yükü uygun yerlerinden tut.
- Güvenilir bir şekilde kavra, karşılıklı köşelerinden avuç içinle tut, bu işlem yapılırken, el parmak uçlarına yük bindirilmemelidir.
- Bel ve sırtını düz tut,
- Vücudunun üst kısmını mümkün olduğu kadar düz ve dik tut.
- Kafanı dik çeneni içeride tut.
- Derin bir nefes al ve bacakların üstünde kalkarak yükü kaldırmaya başla,
- Kaldırmayı sırtını düz tutarak tamamla.
- Yükü kavrayan kollarını kendine doğru çek.
- Dirseklerini ve diz kapaklarını yavaşça bük,
- Yükü kaldırırken kol ve bacak kaslarını yumuşak bir şekilde kullan.

Yükü aşağı indirirken sırtın düzgünlüğünü korumak önemlidir. Yükü iki kolla taşıırken doğru ve yanlış yolların karşılaştırılması gerekir. Taşıyıcı, yükü taşıırken dik pozisyonda yürümeli öne ve arkaya eğilmelerden kendini korumalıdır. En iyisi yükü vücuda en yakın şekilde tutmaktır.

Omurgayı sağa veya sola bükmeğinden ağır bir yükü bir kol arasında veya bir elle taşımaktan kaçınmak gerekir. Yükün orantılı bir şekilde vücuda dağıtılması, kemik yapısının yükü, zorlanmadan taşınmasını sağlar. Doğru kaldırma ve taşıma tekniklerini daha iyi bir bilenden öğrenmelisin.



Çene içeri, kafa dik



Sırt,düz ve mümkün olduğu kadar dik



yükü sıkıca kavra

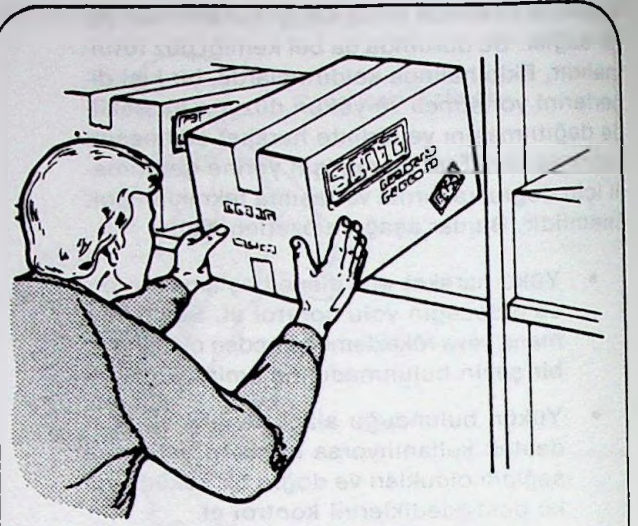
DOĞRU KALDIRMA

Kaldırma sırasında omuz kayışı kullanılması yarar sağlar. Bu durumda da bel kemiği düz tutulmalıdır. Ekip halinde kaldırmalarda, bir kişi diğerlerini yönetmeli ve yükün düzgün bir şekilde dağıtılmasını ve birlikte hareket edilmesini sağlamalıdır. Tam olarak işin yerine getirilmesi için doğru kaldırma ve taşıma teknikleri çok önemlidir. Bunlar aşağıda özetlenmiştir.

- Yükü hareket ettirmeye başlamadan önce gideceğin yolu kontrol et. Senin kaymana veya tökezlemene neden olacak hiçbir şeyin bulunmadığına emin ol.
- Yükün bulunduğu alanı kontrol et, eğer destek kullanılıyorsa bunların yeterince sağlam oldukları ve doğru bir şekilde yükü desteklediklerini kontrol et.
- Yükü kavra, yükün nasıl kaldırılması veya tutulması gerektiğini anlayabilmek için önce bir kaldırmayı dene, yardım gerekiyorsa yardım iste.
- Yükün düzgün olmayan veya kaygan dış düzeyi için gerekli önlemleri al. Pürüzlü ve köşeli bölümler varsa eldiven kullan.
- Yükü kaldırmakta zorluk yaratacak pislik, motor yağı ve suyu temizle.
- Düzgün kaldırma pozisyonu al, yükü kavra, yükün kaldırma süresince sağa sola kaçmayacağından emin ol.
- Avuç içlerini kullan, bütün taşıma süresince kaldırmak için gereken kavrayışı sağla.
- Taşıma süresince yüke değil yola bak.
- Yön değiştirmek gerekirse bütün vücudunu döndür, bel kemiğinin bükülmesini engellemek için ayaklarını kullan.
- Bir yükü raf veya platform üzerine yerleştirirken, önce yükün ön tarafını platformun kenarına koy daha sonra bütününü iterek yerleştir.



- Platformdan veya raftan, yük alırken rafın kenarından tüm ağırlığı yüklenmeden önce dikkatlice çek.
- Cismi zemine yerleştirirken sırtının düzgünlüğünün sağlanmasına dikkat et. Ellerinin yükün altında kalmasını önlemek için önce bir köşesini yere day.
- Yükün yuvarlanmayacağından emin ol. Gerekli ise takoz koy,
- Yükü omuz yüksekliğine veya daha yukarıya kaldırırken, bel hizasına kadar veya bir miktar daha yukarı kaldır. Daha sonra sırtın düzgünlüğünü koruyarak ve dizleri hafif kırarak yükün diğer ucunu raf veya platforma day. Ellerini kaydırarak dengeyi sağla ve yükü istenilen yere kadar kaldır bu sırada dizlerinin hafifçe bükülmüş olmasına dikkat et.



BİR YÜKÜ YUKARI KALDIRIRKEN DİKKATLİ OL



YUVARLANMAYI ÖNLEMELİK İÇİN TAKOZ KULLAN

3.5 MERDİVENLER

Merdivenler sadece bir yüksekliğe erişebilmek için veya basit işlerin gerçekleştirilmesinde kullanılırlar. Ağır ve daha yüksekteki işlerde yer değiştiren platformlar veya iskele kullanımı uygundur.

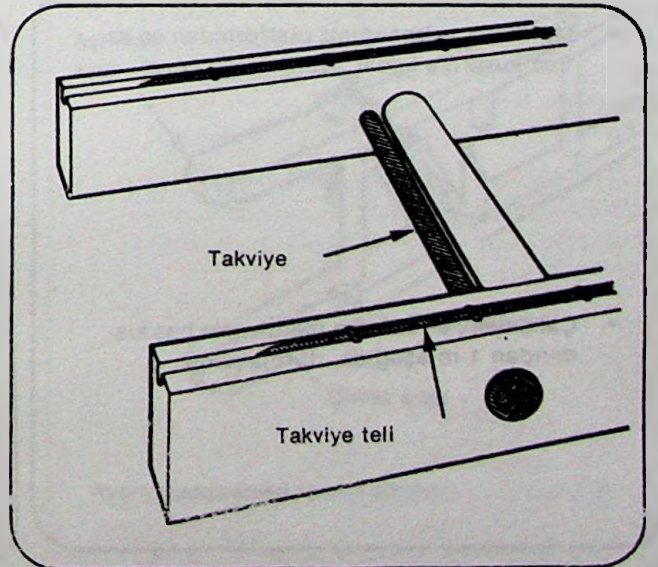
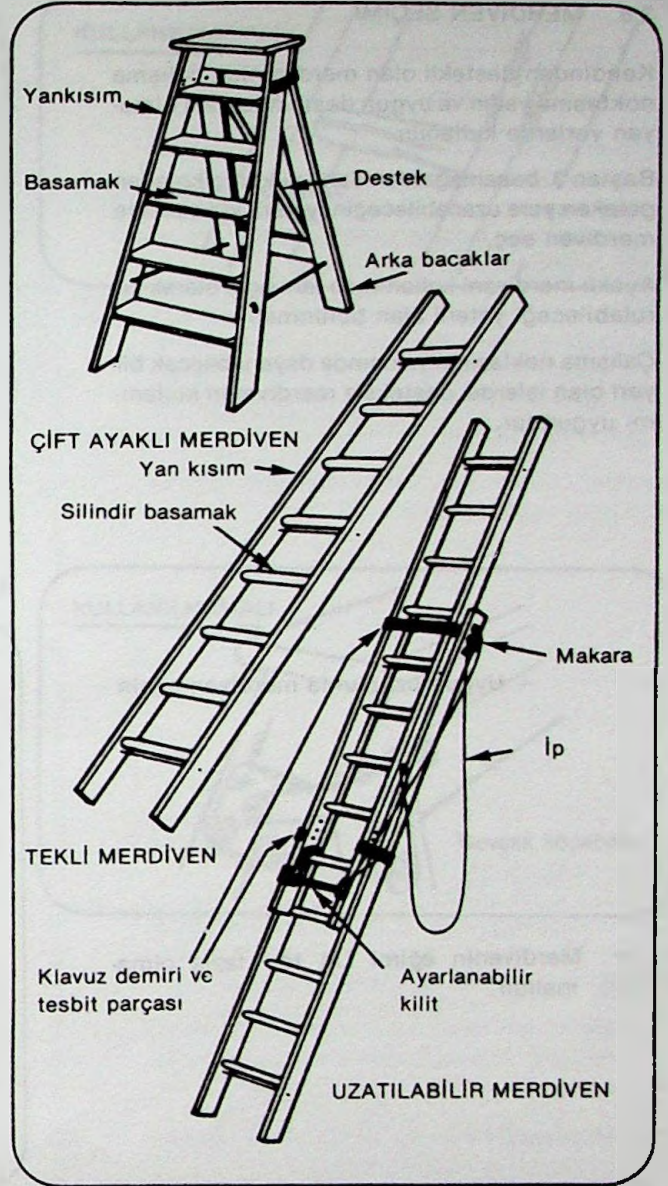
Portatif merdivenler alüminyum veya ağaçtan yapılmıştır. Bunlar ayaklı merdivenler, tekli merdiven ve ayarlanabilir merdiven şeklinde kullanılır. Ağır işlerde kullanılan merdivenler endüstri alanında kullanılırlar. Merdivenlerin boyutları uzunluklarına göre değişir. En uzun çift ayaklı merdiven 5,5 m, tekli merdiven ise 9 m ye kadar ulaşabilir. En geniş ayarlanabilir merdiven ise uzatıldığında 15 m, kapatıldığında 8,5 m'dir.

3.6 PORTATİF MERDİVENLERİN KULLANIM KURALLARI

- İşinde kullanacağın merdivenler için gerekli güvenlik kurallarını bil.
- İşe göre merdiven çeşitlerinden birini seç.
- Merdivenin sağlam durumda olup olmadığını kontrol et.
- Merdiveni dikkatli ve güvenli bir şekilde muhafaza et, taşı, kaldır.
- Merdiveni güvenli çalışma pozisyonuna getir.
- Merdivenin üzerindeyken dikkatli hareket et.

3.7 PORTATİF MERDİVENLER İÇİN TALİMATNAME

Portatif merdivenler ilgili tüzüklere uygun olmalıdır. Bunları öğrenin ve gereken durumlarda amrinize sorun. Metal ve takviye telli merdivenler elektrikli iletkenlerle temas edip tehlike oluşturacağından açık tesisatın olduğu yerlerde kullanılmamalıdır.



3.8. MERDİVEN SEÇİMİ

Kendinden destekli olan merdivenler, çalışma noktasına yakın ve uygun destek noktası olmayan yerlerde kullanılır.

Baştan 3. basamağından daha yukarı çıkmadan gereken yere uzanabileceğin, yeterli yükseklikte merdiven seç.

Ayaklı merdiveni kullanırken tam açık olarak kurulabileceği yeterli alan bulunmalıdır.

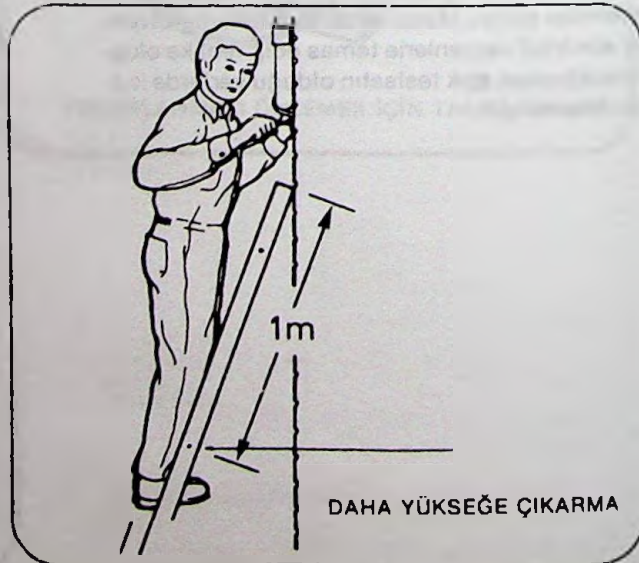
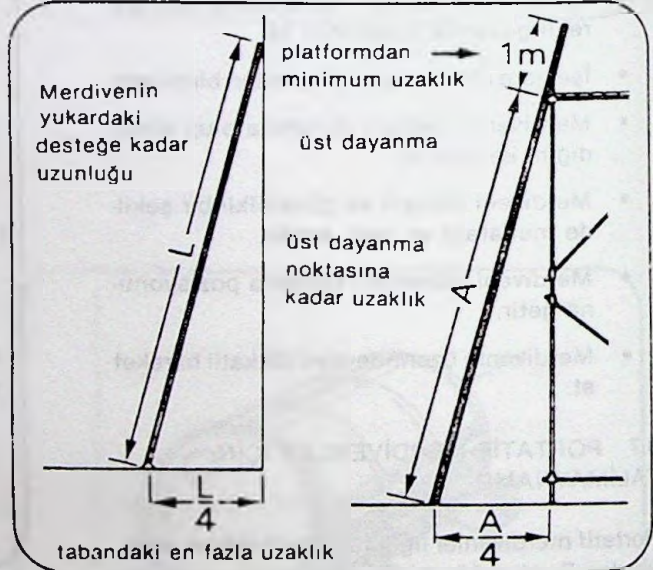
Çalışma noktasının yakınında dayanabilecek bir yeri olan işlerde, desteksiz merdivenin kullanımı uygundur.

— Uygun uzunlukta merdiven seçin

- Merdivenin eğimi $L/4$ ten fazla olmamalıdır.

- Merdiven, erişeceğiniz platformdan en az 1 m yukarıya kadar uzanmalıdır veya,

- Çalışırken, en azından merdivenin baş kısmından 1 m aşağıda, durmalısınız.



3.9 MERDİVENLERİN KONTROLÜ

Merdivenler daima uygun şartlar altında ve bakımlı olarak tutulmalıdır. Kıymıkların herhangi bir yaralanmaya meydan vermemesi için temizlenmesi gerekir. Basamaklar ve bağlantıları güvenli bir şekilde monte edilmiş olmalıdır. Makara ve tüm hareketli kısımları yağlanmalıdır. Yıpranan ve kopan bantlar yenilenmelidir. Herhangi bir merdiveni kullanmaya başlamadan önce iyi ve sağlam durumda olup olmadıkları, aşağıda açıklanan şekilde kontrol edilmelidir.

- Elle hareket edebilen basamaklar,
- Kaygan basamaklar,
- Basamak veya yan kısımlardaki çatlaklar,
- Basamaklar üzerindeki kıymıklar ve pürüzler,
- Çıkmış çivi, vida veya civatalar,
- Arızalı ya da yetersiz bağlar,
- Düzensiz basamak veya hasar görmüş tabanlar.

Ek olarak merdiveni aşağıdaki eksikliklere göre kontrol edin.

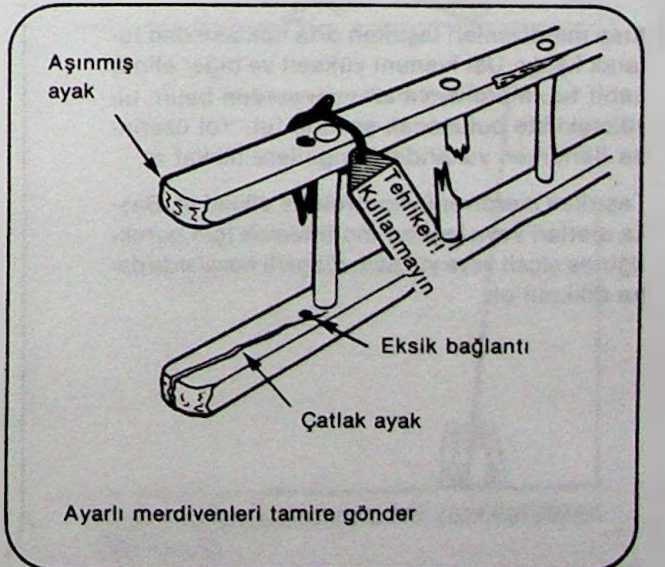
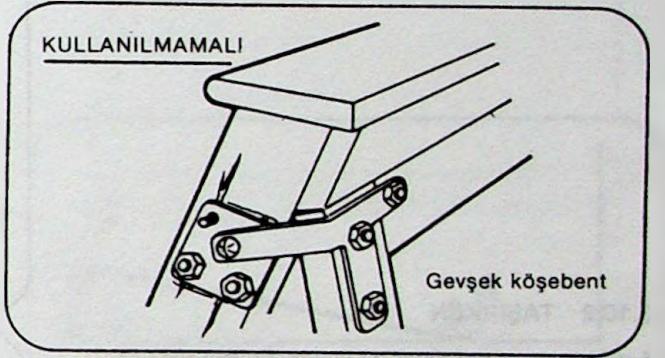
- Gevşek menteşeler,
- İki ayağının eşitsizliğinden dolayı denge-siz merdivenler,

Ayarlanabilir merdivenlerde görülmesi gerekenler.

- Çalışamaz haldeki, kilit, durdurucu, kılavuz rayı veya makaralar,
- Asit veya diğer zararlı etkenlerle bozulan veya kopan ipler.

Arızaları kapatabileceği için merdivenler boyanmamalıdır.

Kusurlu merdiven servisten alınmalı ve üstüne "Tehlikeli Kullanmayın" etiketi asılmalıdır.



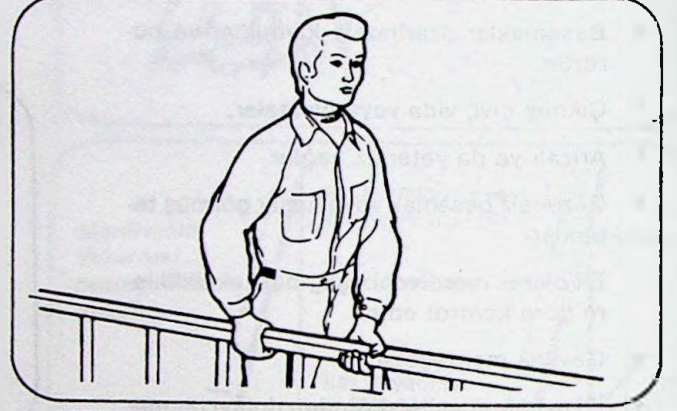
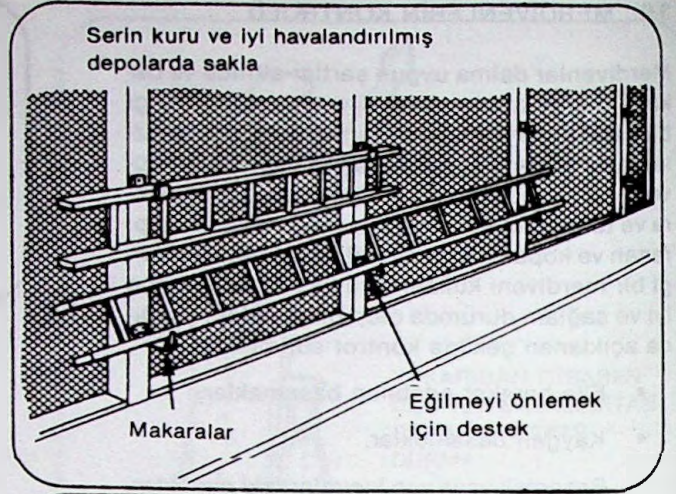
3.10 MERDİVENLERİ KULLANIRKEN, DEPOLARKEN VE TAŞIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

3.10.1 DEPOLARKEN

Merdivenler, serin, havalandırılmış ve dış hava koşullarından korunmuş yerlerde depolanmalıdır. Kuru ve temiz tutulmaları gerekir. Kolaylıkla ve güvenilir bir şekilde kullanıma hazır durumda tutulduğundan emin olunması gereklidir.

Merdivenleri depodan çıkarırken ve kullanırken özen gösterilmelidir. Depolarken yalpalanma veya düşmelerin engellenmesi için merdivenler uygun yerlerinden asılmalı ve yere yatay konumda bulundurulmalıdır.

Merdiven kilitleri, tekerleri ve makaraları periyodik olarak yapılmalıdır.



3.10.2 TAŞIRKEN

5 m'den uzun merdivenler iki kişi tarafından yerleştirilmeli ve taşınmalıdır. 2,5-5 m arasındaki merdivenler tek kişi tarafından taşınabilir.

- Bir ucunu kaldır ve merdiven tamamiyle dengelenene kadar merdiven boyunca hareket et,
- Merdiveni bir elinle taşı, diğer elinle dengede tut ve yönünü belirle,

Kısa merdivenleri taşırken orta noktasından tutarak kaldır. Üst kısmını yükselt ve diğer elinle sabit tut. Merdivenin alt yanı yerden belirli bir yükseklikte bulunacak şekilde tut. Yol üzerinde ilerlerken yukarıdaki engellere dikkat et.

Taşırken merdivenin kontrolüne dikkat et. Başka aletleri veya işçileri incitmemek için gerektiğinde alçalt veya yükselt, rüzgarlı havalarda dikkatli ol.



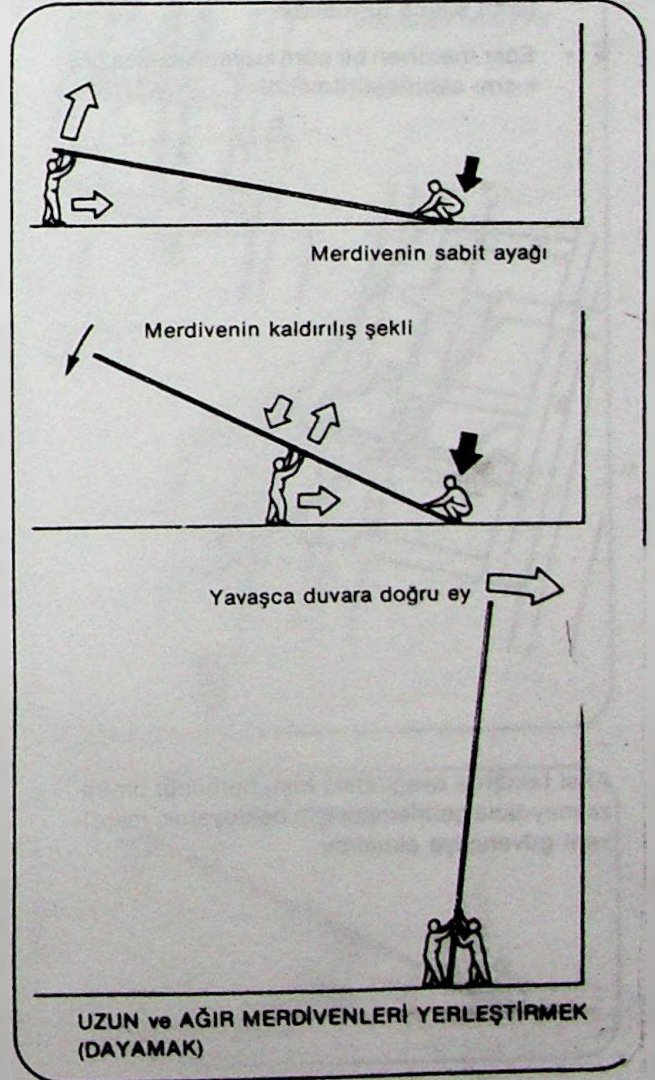
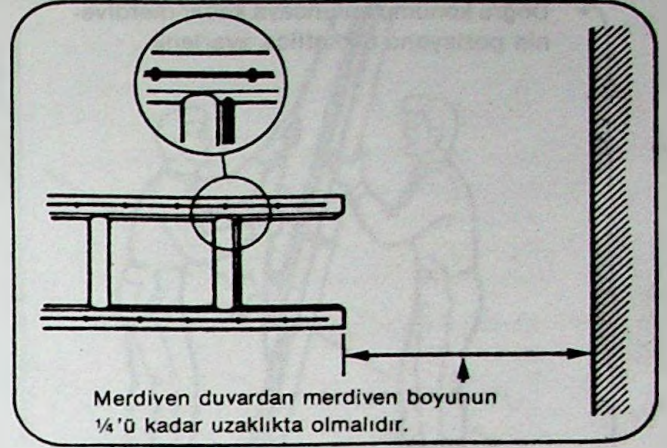
3.10.3 YERLEŞTİRİRKEN (DAYARKEN)

Küçük hafif merdivenler kolaylıkla kaldırılabilir ve dik duruma getirilebilir. Kullanmadan önce basamakların sabit ve güvenilir olduğuna dikkat et. İki kişi, uzun ve ağır bir merdiveni taşıırken aşağıdaki hususlara dikkat etmelidir.

- Merdiveni yere koyarken, destek veya duvarla dik açı yapmasına dikkat et.
- Merdivenin ayağı duvardan boyunun 1/4'ü kadar uzakta olmalıdır.
- Kenarlarda bulunan takviye tellerinin merdivenin size bakan yüzünde bulunmasına dikkat ediniz ve metal takviye çubuğunun btişik olduğu basamaktan duvara daha yakın olmasına özen gösteriniz.

Merdiven kullanırken;

- Merdivenin herhangi bir cisme çarpmadan yükselebileceğinden emin ol.
- Bir kişi kendi ayaklarını merdivenin ayaklarının önüne destek olarak koymalıdır.
- Diğer bir kişi, merdiveni üst ucundan başının üstüne doğru kaldırarak, ileriye doğru hareket eder.
- Merdiven dayanacağı duvarın önünde, iki işçi tarafından dik duruma getirilir ve yavaşça duvara doğru yatırılır.



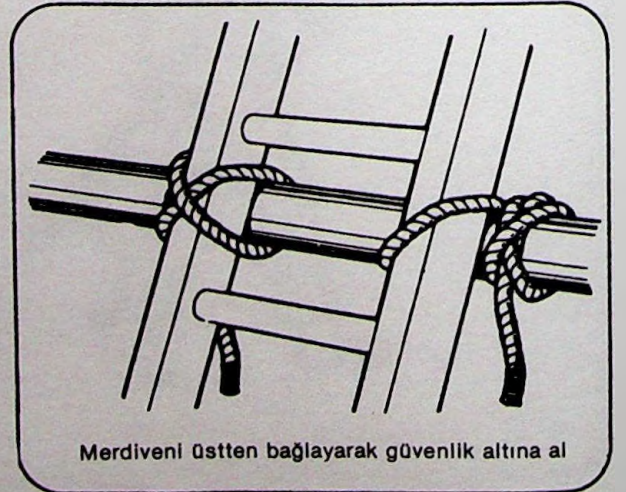
- Doğru konumu buluncaya kadar merdivenin pozisyonu dikkatlice ayarlanır.



- Bir kişi çıkarken, diğeri merdivenin ayaklarını sıkıca tutmalıdır.
- Eğer merdiven bir süre kullanılacaksa baş kısmı sabitleştirilmelidir.



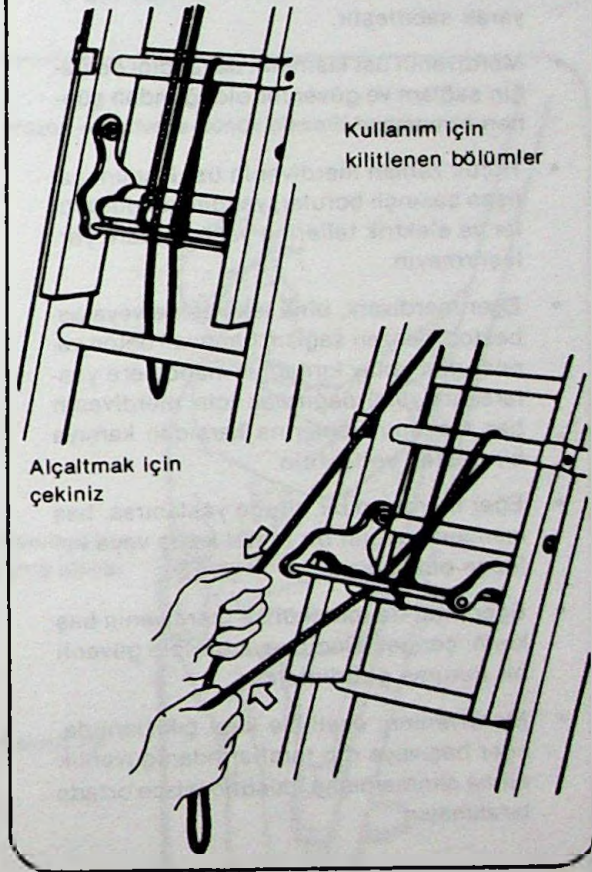
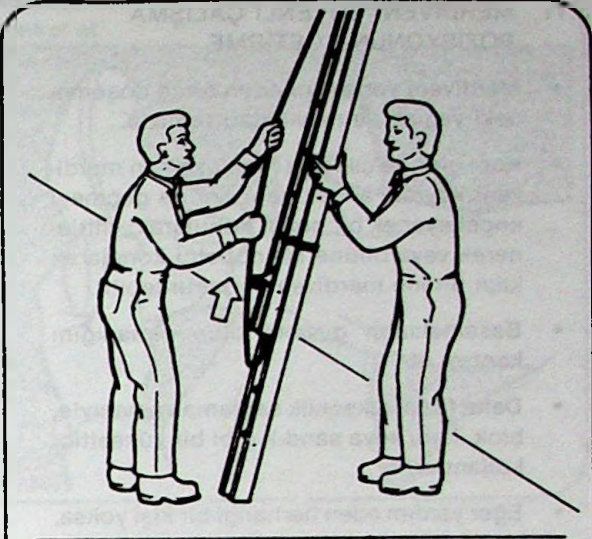
Aksi takdirde ayağındaki kişi, herhangi bir kaza meydana gelmemesi için bekleyerek, merdiveni güvenceye almalıdır.



3.10.4 AYARLANABİLİR MERDİVEN KULLANIRKEN

Ayarlanabilir merdivenler dik konuma getirilinceye kadar kapalı tutulmalıdır. Bu durumda merdiveni aşağıda özetlendiği şekilde kaldırınız.

- Merdivenin arkasındaki kişi yukarı kaldırırken, ellerini merdivenin hareket edebilir üst kısmından tutmamalıdır.
- Diğer yükseltme ipini çekerek, merdivenin üst bölümünü istenilen yüksekliğe getirmelidir.
- Ayarlama kilidi ve menteşenin, güvenli bir durumda olduğundan emin olunması gerekir.
- Merdiven duvara yavaşça yaslanmalıdır.
- Pozisyonun doğru olduğu kontrol edilmeli, basamaklar sağlam olmalı ve eğimin 1/4 oranında olması sağlanmalıdır.

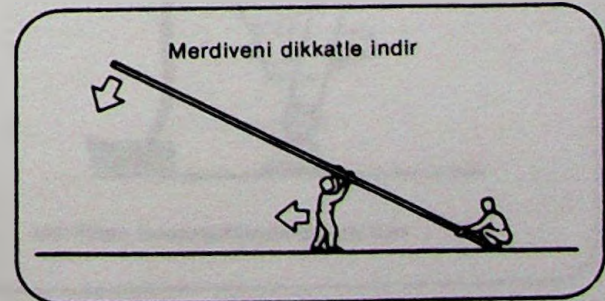


3.10.5 AYARLANABİLİR MERDİVENLERİ KAPATIRKEN

- Merdiveni hemen hemen dik konuma gelene kadar çekin.
- İpi, uzatma kilidini gevşetmek için aşağıya çekin.
- Merdivenin üst kısmını aşağıya doğru indirin.

3.10.6 MERDİVENLERİ AŞAĞI İNDİRİRKEN

- Çevrede insan veya herhangi bir cismin olup olmadığının kontrolü yapılmalıdır. Var ise kişilerin uyarılması gereklidir.
- Merdiveni yukarı kaldırırken, yapılması gerekenlerde izlenen yolun tersi yönde, uygulama yapılması gerekir.
- Merdivenin asla düşürülmemesi gerekir.

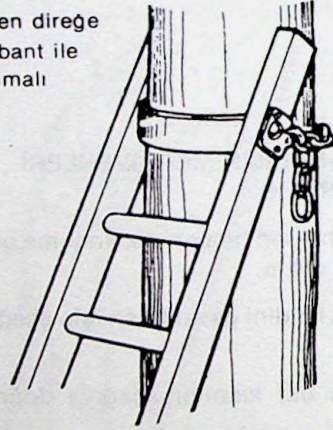


3.11 MERDİVENİ GÜVENLİ ÇALIŞMA POZİSYONUNA GETİRME

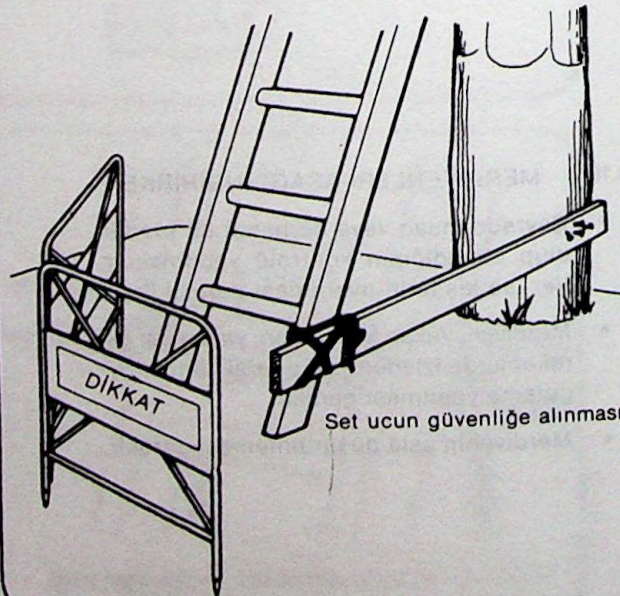
- Merdiveni yerleştirmeden önce döşeme-deki yağları ve ıslaklıkları temizle.
- Kapı giriş ve çıkışına hiçbir zaman merdiveni koyma, ancak kapı önüne geçmeyi engelleyecek bir cisim konularak, kilitle-nerek veya önüne bir nöbetçi konularak kapı önüne merdiven yerleştirilebilir.
- Basamakların güvenli olup olmadığını kontrol et.
- Daha fazla yükseklik sağlamak amacıyla, blok, kutu veya sandık gibi bir yükseltici kullanmayın.
- Eğer yardım eden herhangi bir kişi yoksa, merdivenin alt kısmını bir desteğe bağla-yarak sabitleştir.
- Merdivenin üst kısmının dayandığı deste-ğin sağlam ve güvenilir olduğundan şüp-hehen olmasın.
- Hiçbir zaman merdivenin üst kısmını ça-lışan basınçlı borular, yangın söndürücüler ve elektrik tellerine yakın yerlere yer-leştirmeyin.
- Eğer merdiveni, bina iskelesine veya as-bestos, benzeri sağlam olmayan beton ya-pılar gibi kolay kırılabilir maddelere yas-larsanız yükü dağıtmak için merdivenin baş kısmının yanlarına karşıdan karşıya bir destek yerleştirin.
- Eğer merdiven bir direğe yaslanırsa, baş kısmında uygun bir metal kayış veya ke-lepçe olmalıdır.
- Eğer pratikte mümkünse merdivenin baş kısmı çengel, zincir veya bir iple güvenli bir duruma getirilmelidir.
- Merdivenleri, özellikle kapı çıkışlarında, eğer baş veya dip taraflarından güvenlik altına alınmamışsa, düşünce-sizce ortada bırakmayın.



Merdiven direğe
metal bant ile
bağlanmalı



Zincir



3.12 MERDİVEN ÜZERİNDE ÇALIŞIRKEN

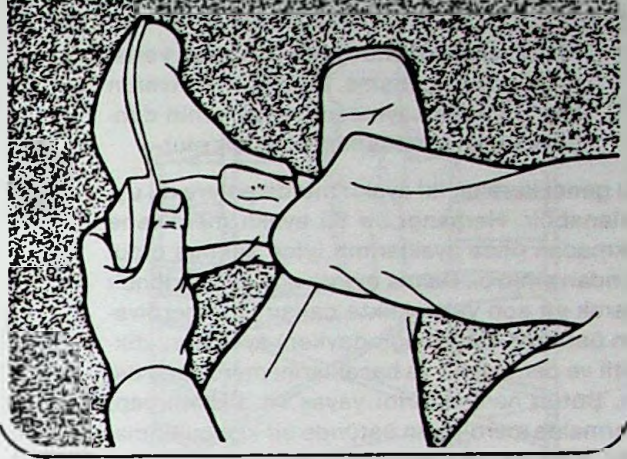
Merdivene çıkmadan önce, ayakkabınızı yağdan ve çamurdan temizlemelisin.

Ayarlanabilir merdiven üzerinde hareket ederken veya ayakta dururken yüzün merdivene dönük olmalı ve her zaman en azından bir elin merdiveni tutmak için serbest kalmalıdır.

Merdivenden yukarı çıkarken veya aşağı inerken:

- Merdiveni sektirme, sallama gibi hareketlerden uzak tutmak için çok dikkatli ve sakın hareket etmelisin,
- Merdiven üzerinde her iki elinle ilerle,
- Ellerinde herhangi bir alet veya malzeme taşıma,
- Merdivenin sonuna kadar çıkma,
- Asla merdivenden aşağıya kayma,
- Merdiven üzerinde çalışırken;
- Bütün aletlerin cebinde veya torbada bulunduğundan emin ol,
- Çift ayaklı merdivenin, son basamağında, küçük aletlerini veya malzemeni bırakma,
- İhtiyacın olan malzeme ve aletleri yukarı çekerken ip kullanmalısın,
- Merdivene aşırı yük yüklememek için ağır parçaları elinde yukarı taşımaya kalkışmamalısın.

Ayakkabılarının tabanının temiz olup olmadığını kontrol et



Yüzün merdivene dönük dikkatli tırman



Güvenlik altına alınmış aletler

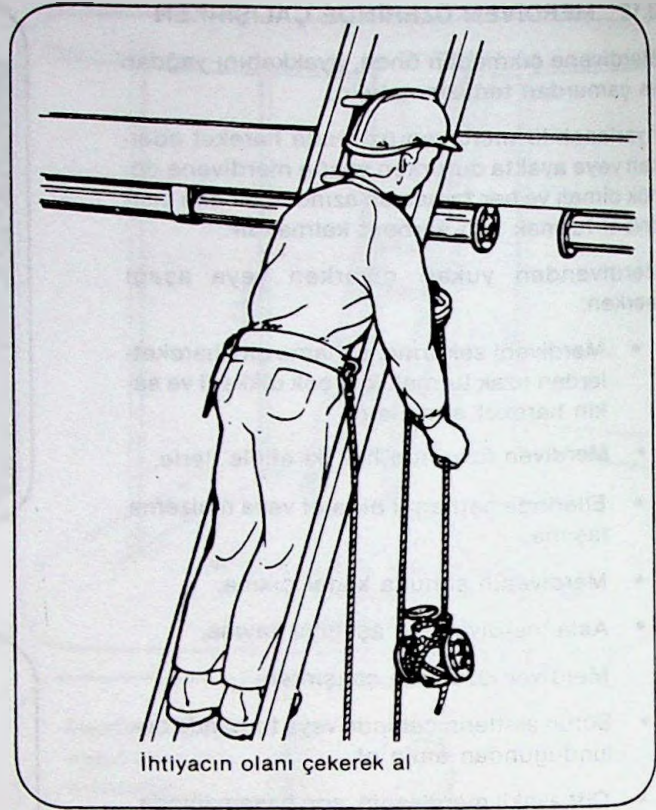
Çekme ipi

Merdiven basamaklarına sıkıca bas

- Ağır maddeleri yukarı çekeceğin zaman, dengeyi bozmamak ve kaymamak için merdivenin başını sabitleştir.
- Merdivenin üstüneyken çok uzak yerlere ulaşmaya çalışma, bu olay merdivenin baş kısmının kaymasına veya senin dengeyi kaybedip düşmene neden olur.

Bu genel kurallar iki ayaklı merdivenlere de uygulanabilir. Herhangi bir iki ayaklı merdivene çıkmadan önce ayaklarının iyice açılmış olduğundan emin ol. Daima merdivene yüzün dönük olarak en son yükseklikte çalışırken (merdivenin üstten 3. basamağındayken) ayaklarını dik katli ve dengeli tut ve bacaklarını merdivene day. Bütün hareketlerini yavaş ve dikkatli yap. Normalde merdivenin üstünde bir kişi bulunmalıdır. Eğer şartlar merdivenin üstünde iki kişinin birlikte çalışmasını gerektiriyorsa, aşağıda belirtilenleri uygula

- Merdiveni düzgün pozisyona getir ve sabitle.
- Merdivenin eğimi 1/4 olmalıdır.
- Sadece bir kişi hareket eder olmalıdır.



3.13 ÖZEL DURUMLARDA ÇALIŞIRKEN

Yer seviyesinin üstünde altında veya boşlukta çalışırken genel güvenlik kuralları daha önemli bir hal alır ve uyulması, hatırlanması gereken birçok kural ortaya çıkar.

3.13.1 YUKARIDA ÇALIŞIRKEN

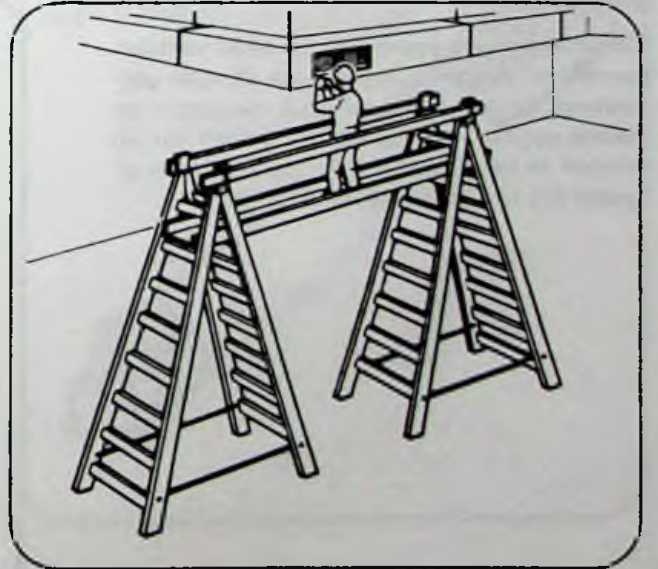
Yukarıda çalıştığınız zaman kendinin ve aşağıdaki arkadaşlarının güvenliğini düşünmelisin. Hareket edebilen platform veya iskele üzerindeki değişiklikler, bunların üzerinde çalışmayı engelleyecek bir hal almamalıdır. Ağır yükler aşağıdan alınırken veya kaldırılırken sabit ve güvenli platformlara sahip olunması gerekir. İskele veya platformların hareket eden alet veya araçlar tarafından çarpılması önceden engellenmelidir.

Işık gerektiren işlerde hareket eden platformlar aşağıdaki kurallara uyularak kullanılır.

- Platformun yüksekliği, en küçük taban boyutunun 3 katından az olmalıdır.
- Platformun hareketi sözkonusu ise yeterli yardım gerekir.
- Platformun üstünde biri varken onu hareket ettirme.
- Aynı seviyedeki merdivenlerin yüksekliklerini değiştirme.
- Herhangi bir hareketi tekerlek kilitleri ile engelle.
- Kenarlardan sağa sola uzanmaksızın işin yapılabilmesi için platformu düzenle.
- Korkulukların platformdan 1 m yükseklikte olmasını, platformdaki kenar süpürgeleklerinin en az 100 mm yükseklikte olmasını sağla.

Masa ayaklı iskeleler, sabitliği sağlamak için en uygun olanlardır. Platform en azından 450 mm enililikte olmalıdır. Platformun üstündeki raylar merdiven ayaklarından en fazla 230 mm çıkmış durumda olmalıdır. Birleşen rayları birbirine bağlayan kelepçeler, rayların birarada tutulması için gereklidir. Rayların ve ayakların sağlam olduğunu kontrol edip ayakların güvenli bir şekilde yerleştirilmiş olduğundan emin olunmalıdır.

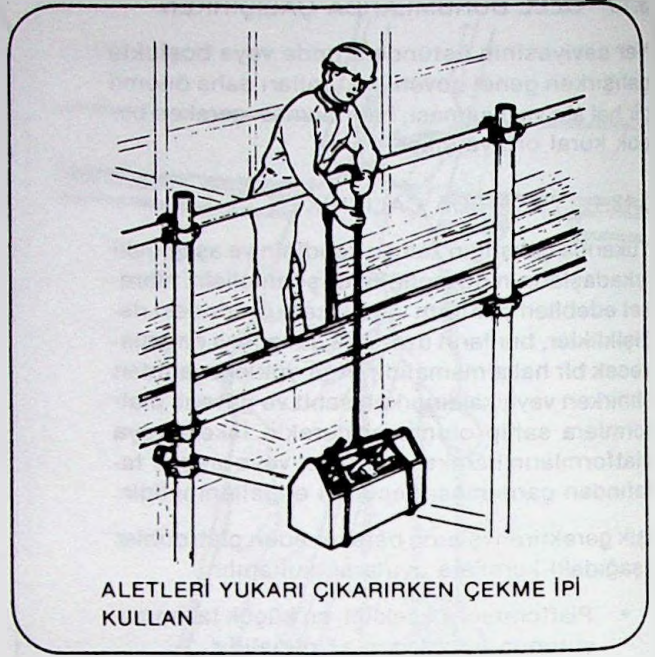
İskelelerin diğer şekilleri de, bu konu hakkında bilgi sahibi işçiler tarafından düzenlenmelidir.



Fikrin olmadığı halde iskelelerin hiçbir kısmını değiştirmemelisin. Herhangi bir noksan parça, amire bildirilmelidir. İskelede sadece belirtilmiş ve sınırlanmış yolda hareket edilmelidir. İskeleyle çıkmadan önce aşağıdaki alanın işaretlerle belirlenmesi sağlanmalıdır. Gerekliyse barlıyerler kullanılmalı, çevredekilerin uyarılması sağlanmalıdır. Çalışılan hiçbir alet aşağıya düşürülmemelidir. Alet kutusu platforma çıkarılırken ip kullanılmalıdır. Somunlar, civatalar ve buna benzer küçük cisimler bir çanta veya kutuya doldurulmalıdır. Bunları düşürmemeye dikkat edilmelidir. Aletlerin bir kişinin başına düşerek yaralanmaya sebep olmaması ve platforma dökülüp saçılmaması için uygun yere konulması gerekir. Ağır malzeme platformun tek tarafında toplanmamalıdır. Kaynak ve delme işleri yapılırken aşağıdaki işçilerin üzerine kıvılcım sıcak sıvı veya curuf düşmemesi için özel dikkat gereklidir. Mümkünse aşağıda hava ile irtibatı kesmekte kullanılacak battaniye veya katranlı mumsambalardan yapılmış yangın söndürücü örtüler bulunmalıdır. Bunlar yoksa çevredekileri uyacak bir gözcü bulundurulmalıdır.

Lüzümü halinde güvenlik ipi ve kemeri kullanılmalıdır. Eğer yukarıda çalışma tam bir güvenlik altında değilse amire haber verilmelidir. Yüksek bölgelerde bazı kimseler kendilerini güvende hissetmezler. Bu durumun farkedilmesi ve bu tür korkulara sahip işçilerin zorlanmaması gerekir.

Üzerinde çalışma yapılan bir iskeleye yaklaşıırken dikkatli olunmalı, mümkünse altından geçmemeye çalışılmalıdır. İş uzun ise uygun zamanda geçmek için yukarıdaki işçiden izin istenmeli ve baret giyilmelidir. Asılı yüklerin altından hiç bir zaman geçilmemelidir.



3.13.2 KAZI, HAFRİYAT VE ÇUKURLARDA ÇALIŞIRKEN

Kablolar veya yeraltı borularının tamiri genellikle zeminden aşağı yerlerde gerçekleştirilmelidir. Bazı tekerlekli araçların tamir ve bakımında kanal kullanılır. İnşaat işlerinde de kazı gerekebilir. Mümkünse tüm açık çukurlar, bariyer veya örtülerle kapatılmalı ve uyarı levhaları asılmalıdır.

- Çukurların yerlerini belirle
- Etrafında dolaş, karşıdan karşıya atlama ya çalışma,
- Malzemeyi çukurun etrafından dolaştır. Karşıya fırlatma,
- Çukurun içine asla atlama, merdiven kullan.

Görevli olmayanlar asla çukur veya kazı yerine girmemelidir. İşçilerin 1.20 m den daha derinlerde çalıştığı durumlarda yukarıda bir gözcünün bulunması gereklidir. Tehlikeli bir gazın varlığından şüphe duyuluyorsa çukura asla girilmemelidir. Zeminden alçak yerlerde petrol veya organik çözücüler tehlike yaratır. Havadan daha ağır olan petrol vb. buharlar çukurlarda birikebilir. Motorların egzoz dumanları da ayrı bir tehlikedir. Yeraltında veya çukurlarda çalışırken olası bir gaz zehirlenmesinin engellenmesi için uygun bir havalandırma yapılmalıdır. Şüpheli durumların amire bildirilmesi gerekir. Patlayıcı-yanıcı gaz karışımlarının bulunabileceği yerlerde alev veya kıvılcım çıkaran bir alet asla kullanılmamalıdır. Yeraltında aydınlatmada güvenliği sağlanmış aydınlatıcılar kullanılmalıdır. Bu aydınlatıcıların temiz ve iyi durumda olmaları sağlanmalı ve eksiklikleri amire bildirilmelidir. Yeraltı ve çukur bölgeler temiz tutulmalıdır. Bir aracın altında çalışırken koruyucu gözlük kullanılmalıdır. Düşen cisim veya kıvılcımlar korunmasız göze zarar verebilir. Altında çalışılan aracın hareket etmesini engellemek için takoz kullanılmalıdır.



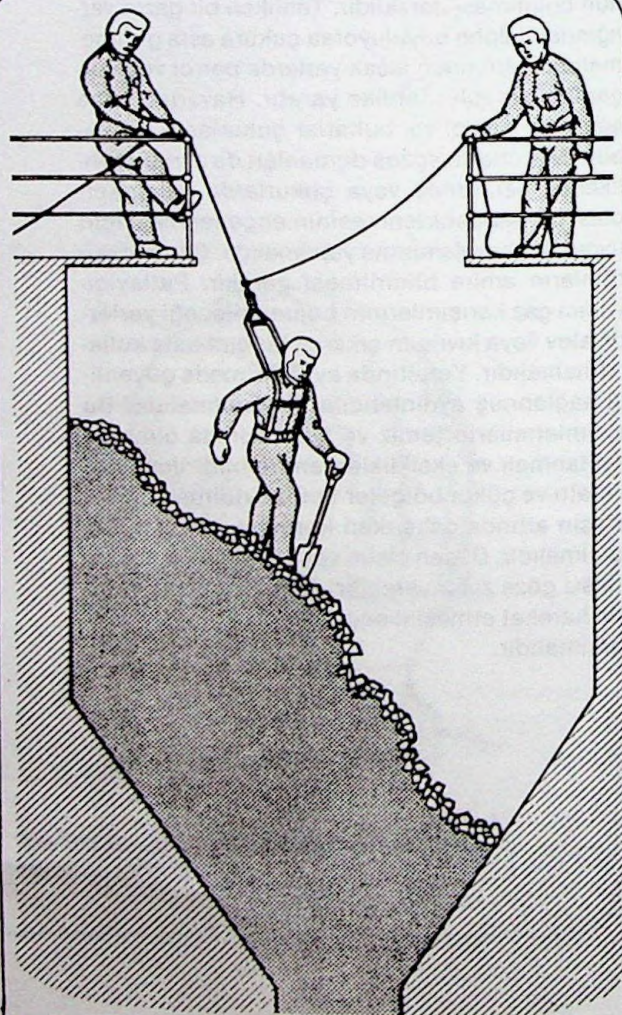
3.13.3 KAPALI YERLERDE ÇALIŞIRKEN

Bazen tamir işlerinin, boylerler, basınçlı tanklar içinde yapılması gerekir. İşçi girmeden, bu bölgelerin yabancı madde ve artıklardan temizlenmesi gerekir. Tankların boru bağlantıları kapatılmış olmalı ve havalandırılması sağlanmalıdır. Bu işlerde patlama, boğulma gibi tehlikelerden korunmak için sıkı önlemler alınmalıdır. Bu tür yerlere yetkili olmayanlar asla girmemelidir. Aletler hakkında bir kısıtlama olup olmadığını ve kısıtlamalı alanları amirden öğrenmek gerekir. Gerekli durumlarda işçi kişisel koruyucu giymeli, koruyucu gözlük, hava hortumlu maske takmalıdır. İçinde çalışılan kapalı yerin girişinde aynı koruyucuları giymiş bir gözcü bulunmalıdır. Kaçış için bir geçidin bulunduğundan emin olunması gerekir. Herhangi bir baş ağrısı, mide bulantısı gibi şikayetlerin olması halinde çalışılan kapalı yer derhal terk edilmelidir.



GEREKLİ YERLERDE UYGUN MASKE TAK

Hiçbir zaman insanın gömülebileceği buğday vb. kuru küçük zerrecikler halindeki maddelerle dolu silo veya kuyuya inilmemelidir. Buralara düşen cisimleri çıkarabilecek özel aletler kullanılmalı, acele edilmemelidir. Bu gibi işlerde çalışanlar kurtarma halatı bağlanmış güvenlik kemeri takmalı ve iki kişi bu halatı tutarak beklemelidir.



BİR ÇUKURA VEYA KUYUYA İNERKEN HAYAT KURTARMA İPİ KULLAN

3.14 ZARARLI MADDELERLE ÇALIŞIRKEN

Endüstride pek çok değişik madde kullanılır. Bunların çoğu toksit (zehirli), tahriş edici veya yakıcıdır. Bu maddeler katı, sıvı, gaz, sis veya duman şeklinde olabilir. Güvenlikli olduğu kesinlikle bilinmeyen tüm kimyasal maddeler tehlikeli kabul edilmelidir. İş yerinde, ilk defa kullanılacak madde veya maddelerin özellikleri derhal öğrenilmelidir.

Kimyasal maddelere, gereksiz temaslardan kaçının. Eğer iş gereği temas etmek zorunlu ise kişisel koruyucu araçlar kullanın. Kimyasal maddelerin insanlar üzerindeki olumsuz etkileri herkes için aynıdır. Ancak, kişilerin bunlara karşı dirençleri farklı olabilir. Bir başkasına az etki edebilen kimyasal maddeler size çok zararlı olabilir. Kimyasal maddelerden ileri gelen mesleki deri hastalıklarından korunmada koruyucu kremler yarar sağlayabilir. Bir yetkiliden bunların kullanışlarını doğru olarak öğren. Kimyasal maddelerle çalışma bittikten sonra ellerinizi sabun ve su ile iyice yıkayınız. Cisimleri asit, kostik ve çözücülerle temizlerken önlük, yüz siperi ve koruyucu lastik eldiven kullanılmalıdır. Bacak ve ayakları sudan veya kimyasal maddelerden korumak için lastik bot kullanılması uygundur.

Gaz ve tozdan korunmak için uygun maske kullanılmalıdır. Kimyasal maddelerle çalışırken asla sigara içilmemelidir. Kimyasal maddeler boşaltılırken ve karıştırılırken güvenlik için özel metodlar uygulanmalıdır. Doğru kurallar öğrenilip daima bunlar uygulanmalıdır.



Bazı genel kurallar şunlardır:

- Sadece temiz ve uygun kaplar kullan, kolay kırılabilir cam kaplardan sakın,
- İki değişik ve birleştğinde tehlike yaratacak kimyasal maddeleri birbirine karıştırma,
- Kullanımdan sonra kabın kapağını kapa,
- Asitleri suyla karıştırırken, asiti suya yavaş yavaş ve karıştırarak boşalt. Asla suyu asit içine boşaltma,
- Kullanılmış kimyasal madde kap ve şişelerine asla içilecek, yenilecek şeyler koyma,
- Kolay tutuşabilen sıvılarla çalışırken, onları tutuşturabilecek kıvılcımlardan, ısıdan ve alevden uzak tut,
- İçindeki yanıcı sıvı boşaltılmış kaplarda kalan buharlardan dolayı daima yangın tehlikesi vardır. Bu buharları gidermek için sonra kabı defalarca suyla çalkala,
- Zehirli bir madde ile çalışmaya başlamadan önce bir kaza halinde ilk yardımın ne şekilde olacağı öğrenilmeli.



BÖLÜM 4 — ACİL DURUMLAR VE YAPILMASI GEREKENLER

4.0 YANGINDAN KORUNMA

Yangından korunma yollarının bilinmesi ve işbirliği yapılması her işçi için önemlidir. Yangından korunmayı öğrenmek ve yangınla savaşmak işinizin bir parçasıdır.



4.1 YANGININ NE OLDUĞUNU ANLAMAK

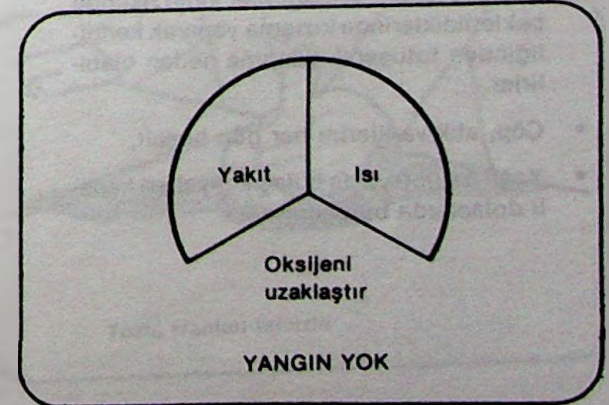
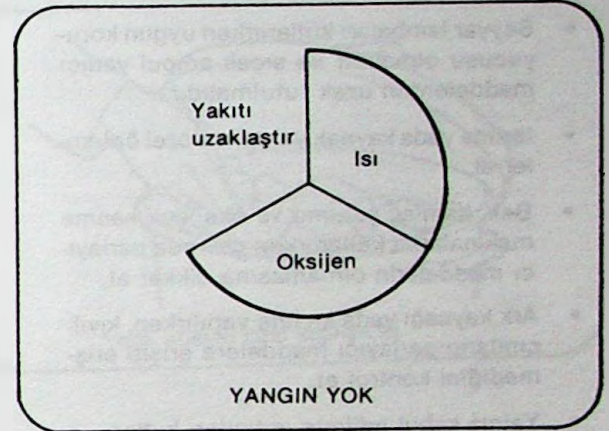
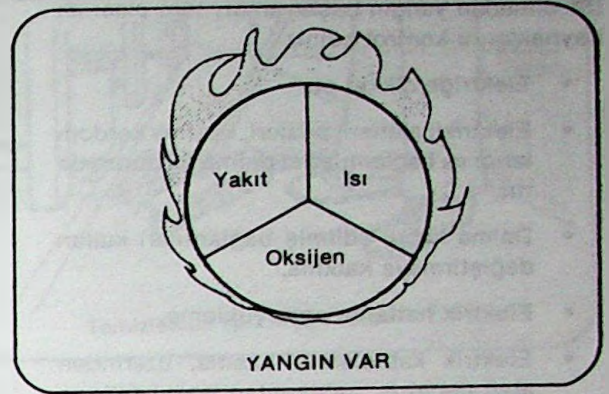
Yangının olabilmesi için yakıt, oksijen ve ısı olmalıdır. Bunlardan biri olmazsa yangın olmaz.

Yakıt; yanabilen herhangi bir maddedir, bu yanıcı bir katı, sıvı yada gaz olabilir. "Yanıcı Madde" kolayca tutuşup hızla yanabilen bir maddedir.

Isı; alev, kıvılcım, sigara izmariti, sürtünme, elektrik, sıcak boru vb kaynaklardan ortaya çıkar.

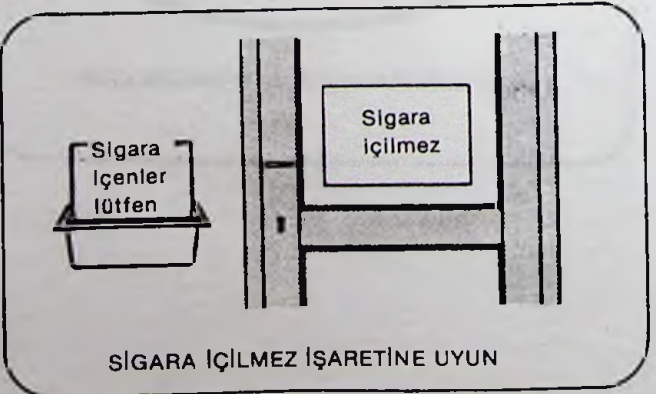
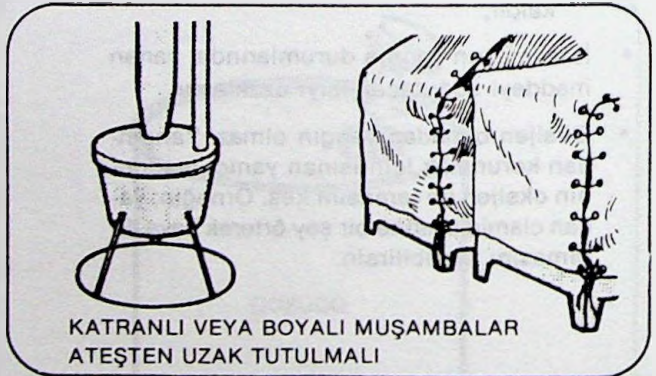
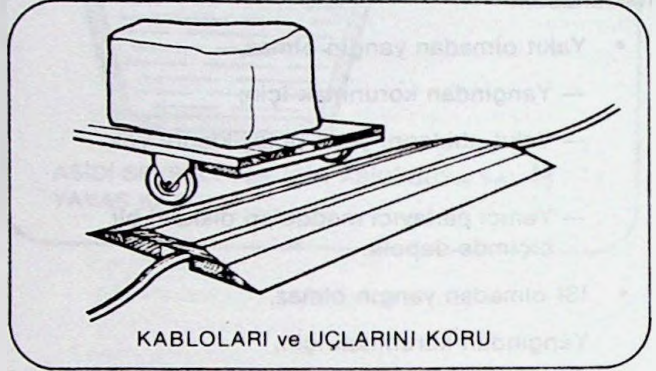
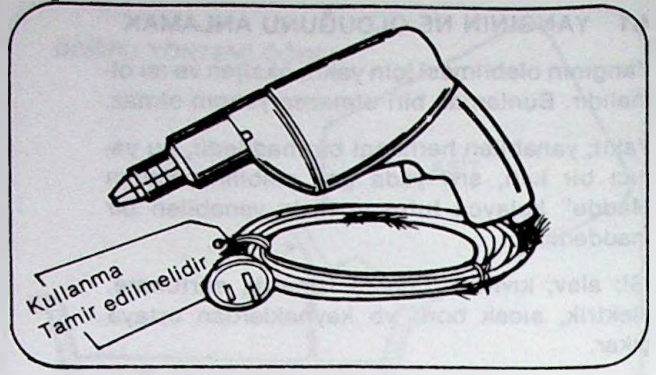
Oksijen; başlıca kaynak soluduğumuz havadır. Öte yandan bazı kimyasal maddelerden de kaynaflanabilir.

- Yakıt olmadan yangın olmaz,
 - Yangından korunmak için;
 - Yakıt atıklarını yada bulaşıklarını yok et,
 - Yanıcı parlayıcı maddeleri dikkatli bir biçimde depola.
- ISI olmadan yangın olmaz,
 - Yangından korunmak için,
 - Isı kaynaklarını dikkatli kullan,
 - Gereksiz ısı kaynaklarını ortadan kaldır,
- İstenmeyen yanma durumlarında, yanan maddeyi soğutacak ısıyı uzaklaştır.
- Oksijen olmadan yangın olmaz. Yangından korunmak için ısınan yanıcı maddenin oksijen ile temasını kes. Örneğin; yanan cismin üzerine bir şey örterek hava ile temasını kesebilirsiniz.



İSİ olmadan yangın başlayamaz, tüm olası ısı kaynaklarını kontrol ediniz.

- Elektriğe dikkat et,
- Elektrikli aletleri, prizleri, uzatma kordonlarını ve bağlantılarını daima iyi durumda tut,
- Daima kabul edilmiş bağlantıları kullan değiştirmeye kalkma,
- Elektrik hatlarını aşırı yükleme,
- Elektrik kablolarına basma, üzerinden araç geçirme, yalıtkanları bozulabilir ve kısa devre olabilir.
- Seyyar lambaları kullanırken uygun koruyucusu olmalıdır ve sıcak ampul yanıcı maddelerden uzak tutulmalıdır.
- Isıtma yada kaynak yaparken özel önlemler al.
- Bek, hamlaç şulumo ve oksijenli kesme makinalarını kullanırken çevrede parlayıcı maddelerin olmamasına dikkat et,
- Ark kaynağı yada kesme yapılırken, kıvılcımların parlayıcı maddelere erişip erişmediğini kontrol et,
- Yalnız kabul edilmiş ısıtıcıları kullan,
- Isıtıcıları mefruşat, perde vb. yanıcı maddelerden uzak tut,
- Tüm parlayıcı maddeleri, ısıtma cihazlarından, motor eksozlarından, buhar borularından ve diğer sıcak cisimlerden uzak tut,
- "Sigara İçilmez" uyarı levhalarına dikkat et ve onlara uy,
- Yangın tehlikesi olan yerlerde sigara içme,
- Sigara izmaritlerini güvenli bir biçimde yok et,
- Yağlı üstüğü gibi maddeler yığın halinde bekletildiklerinde kızışma yaparak kendiliğinden tutuşarak yangına neden olabilirler.
- Çöp, atık varillerini her gün boşalt,
- Yağlı üstüğü ya da bulaşık glyisleri kapalı dolaplarda bulundurma.



4.2 YANGINDAN KORUNMA

Yangın, yakıt olmadan başlayamaz. Tüm gereksiz, atık yanıcı maddeler derhal ortadan kaldırılmalıdır.

- İşyerini düzenli olarak temizle,
- Atık ve süpürüntüleri uygun kaplarda topla,
- Yağlı veya kirli üstüpleri, bezleri kapaklı kaplarda topla,

Yanıcı gazlar (Asetilen, Tüpgaz vb.) ve parlayıcı sıvılar (Petrol, Gazyağı, Solventler, Laklar, Tinerler vb.) için özel dikkat göstermek gerekir. Yanıcı gaz ve sıvılar, ısı kaynaklarından uzakta, yatılılmış yerlerde depolanmalıdır.

- Tüm gaz boruları, vanaları ve cihazlarını iyi durumda tut,
- Parlayıcı sıvı kaplarını açarken, kıvılcım çıkartmayan aletler kullan,
- Kullanacağın parlayıcı sıvıları en az miktarlarda ve metal kaplarda bulundur,
- Parlayıcı sıvılarla çalışırken ya da onları taşıırken sigara içme,
- Parlayıcı sıvı döküldüğünde derhal temizle,
- Üzerindeki giysilere parlayıcı bir sıvı döküldüğünde ısı kaynaklarından uzak dur ve amirlerine haber ver.
- Ateş yakmak için alkol, benzin gazyağı gibi maddeleri kullanma.

Tozların oluşturabileceği tehlikelerden de sakının. Bazı tozlar çok yanıcıdır ve bunların hava ile olan karışımları şiddetle patlayabilir.

- Kaynak yapmadan veya elektrikli aletlerle çalışmaya başlamadan önce tozları temizle.
- Toz oluşturan cihazların yakınında çalışırken dikkatli ol.
- İçinde toz bulunan kutuların kapaklarını sıkıca kapalı tut.
- Aydınlatma armatürlerini tozdan koru.



4.3 YANGINLA MÜCADELEYE HAZIR OLMAK

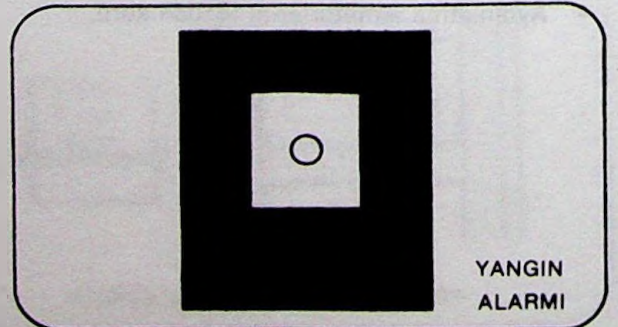
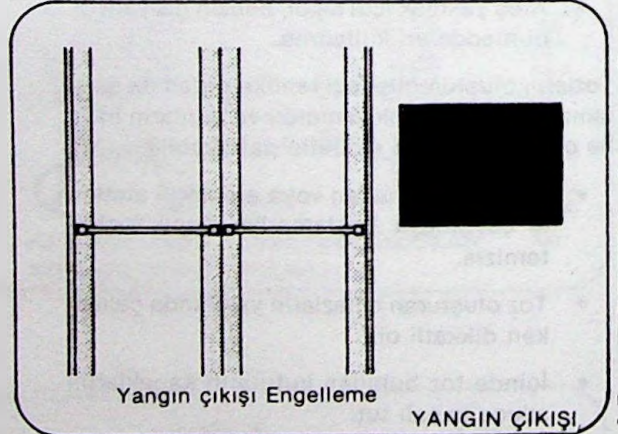
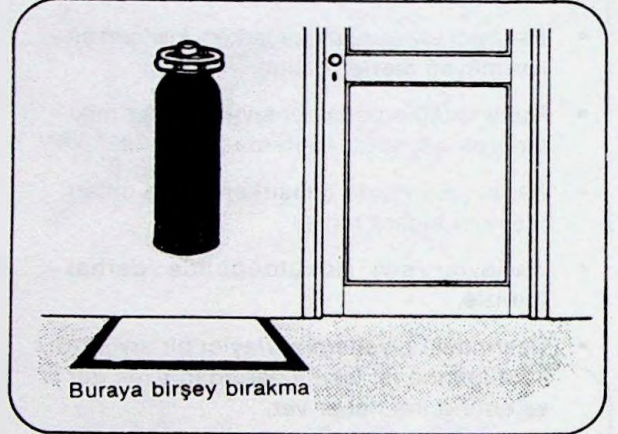
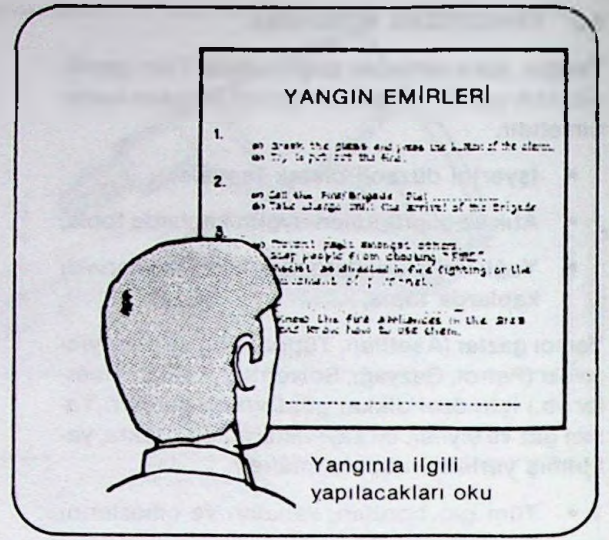
Yangın çıktığında ne yapılması gerektiği bilinmelidir.

Bunun için;

- Çalıştığınız yerdeki yangından korunma düzenlemelerini bil.
- Yangın söndürme araçlarının yerlerini iyi bil.
- Yangın söndürme araçlarının kullanılmasını öğren.
- Yangın söndürme araçlarının bulunduğu yerlere ulaşımı önleyecek engelleri kaldır.
- Yangından kaçış yerlerini iyi öğren.
- En yakın kaçış yolunu öğren.
- Kaçış yollarındaki engelleri kaldır.
- Normal basamaklı merdivenler yapılmamışsa, seyyar merdiven ya da iskelelere ulaşım yolunu açık tut.
- Yangın alarm düğmelerinin yerlerini öğren.

Yangın tehlikesi oluşturacak bir cihaz ile çalışılıyorsa kolayca erişilebilecek bir yerde uygun bir yangın söndürücü bulundurulmalıdır.

- Yangın söndürme cihazlarını çok sıcak ve çok soğuktan koru.
- Kullanılmış yangın söndürme aracını, kullanılacağı yere koyma hemen doluma gönder.
- Kullanılmış bir yangın söndürme aracının, derhal doldurulacağından ya da yenisi ile değiştirileceğinden emin ol.



4.4 YANGINLA MÜCADELE

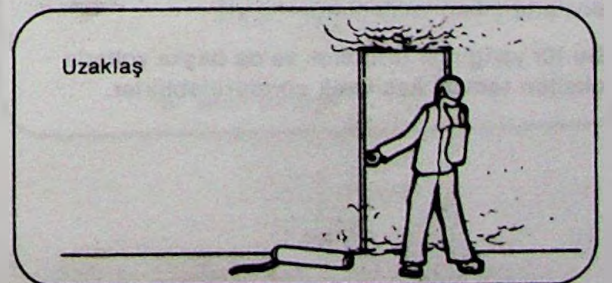
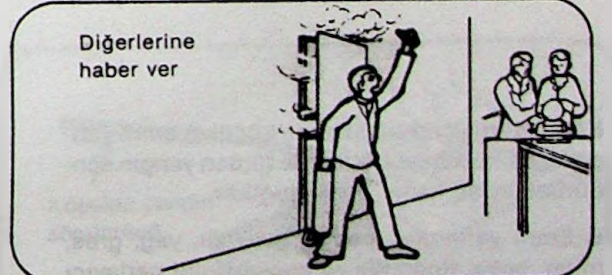
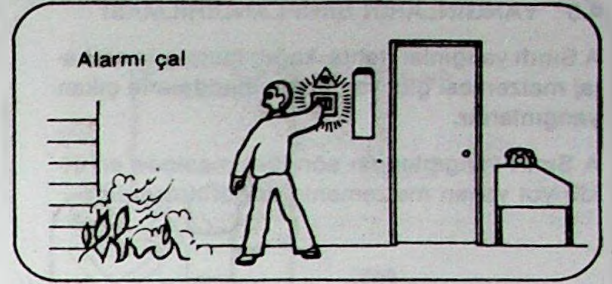
Yangın başlayınca hemen ve uygun müdahale, çabuk söndürme sağlar, yaşamsal tehlike ve hasar olasılığı azalır.

Yangını söndürdüğünüz anda şu 6 güvenlik aşamasını hatırlayınız:

- Derhal alarm ver,
- İtfaiyeyi haberdar et,
- Yangın söndürücülerini kullan,
- Gerekliyse herkesi dışarı çıkart,
- Kimsenin yangına yaklaşmamasını sağla,
- Yangın olan yere asla tekrar girme,

Bu 6 güvenlik aşaması şu nedenlerle çok önemlidir.

- Yangının başladığı ilk bir kaç dakika onu kontrol altına alabilmek için, hayati değer taşır.
- İtfaiyenin, kontrol altındaki küçük bir yangını söndürmesi, genişlemiş bir yangını söndürmekten daha kolaydır.
- Bir kişinin itfaiyeyi bekleyerek, yangın yerine itfaiye ekibini yöneltmesi, gecikmeyi önler.
- Küçük bir yangın, uygun bir söndürücü ile kolayca kontrol altına alınabilir.
- Kontrol edilemeyecek büyüklükteki yangınlarda, yangın alanındaki kişiler boşaltılmazsa, ölüm tehlikesi artar.
- Yanan binanın içindeki gaz ve dumanlar, sıcaklık ve alevler uzakta bile olsa, tehlike yaratır.
- Yanmakta olan gaz kaçaqları varsa, kaçağı durdurmadan söndürmeye kalkışma, gerekliyse çevredeki cihazları soğutmaya çalış.



4.5 YANGINLARIN SINIFLANDIRILMASI

A Sınıfı yangınlar, tahta, kağıt, kumaş ve ambalaj malzemesi gibi yanabilen maddelerle çıkan yangınlardır.

A Sınıfı yangınlarının söndürülmesinde en etkili yol yanan malzemenin soğutulmasıdır.



A sınıfı

Tahta



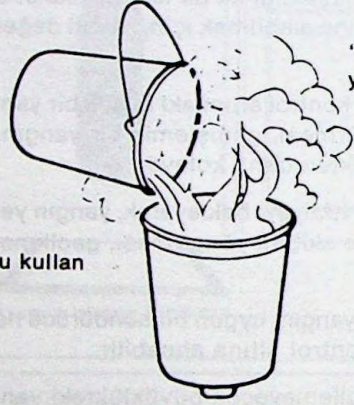
Kumaş



Kağıt

- Bir kova ya da hortum ile dökülen su A sınıfı yangınlar için en iyi söndürme yoludur. Suyla soğutma, söndürülen materyalin tekrar tutuşmasını ve için için yanmaya devam etmesini önler.

Sulu tip söndürücüler de A Sınıfı yangınlar için çok uygundur.



"A" sınıfı yangın

Su kullan

Köpük türü söndürücüler de küçük A sınıfı yangınlarda kullanılabilir. Başka türden yangın söndürücüler su kadar etkin değildir.

B Sınıfı yangınlar, petrol, gazyağı, yağ, gres, mum, boya, tiner, lak ve solvent gibi parlayıcı sıvılarla çıkan yangınlardır.

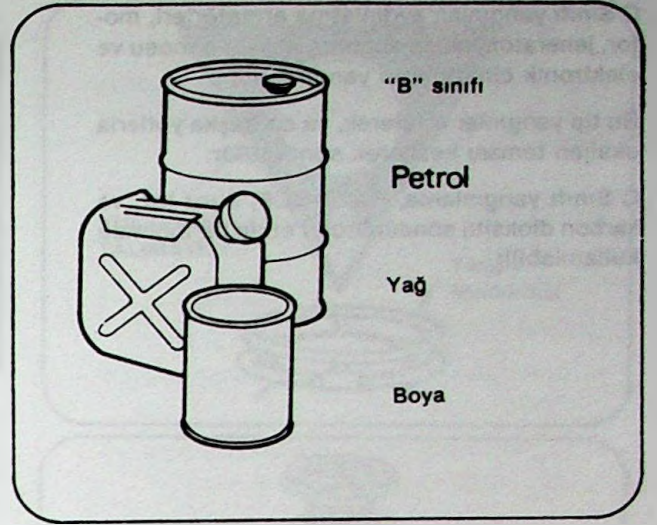
Bu tür yangınlar örtülerek ya da başka yollarla oksijen teması kesilerek söndürülebilirler.



A sınıfı yangın

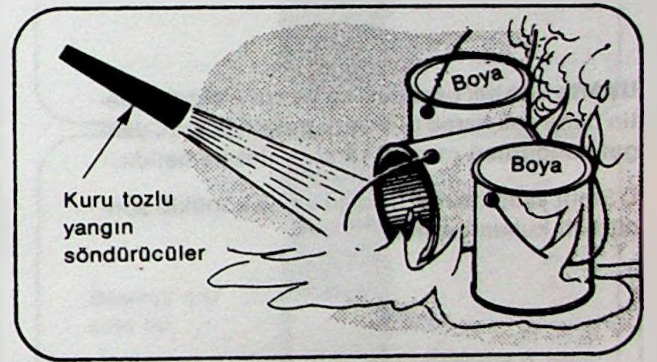
Su püskürten yangın söndürücü tipi

UYARI: B Sınıfı yangınlarda asla su kullanmayınız, zira bu, yanmakta olan sıvıların yayılmasına neden olur.



B Sınıfı yangınlar için kuru tozlu yada karbon dioksitli söndürücüler en uygundur.

Köpüklü söndürücüler, üstü açık kapların içinde tutuşan parlayıcı sıvıların söndürülmesi ve ısınan sıvının oksijenle temasa geçerek yeniden tutuşmasını önlemek için en iyi araçtır.



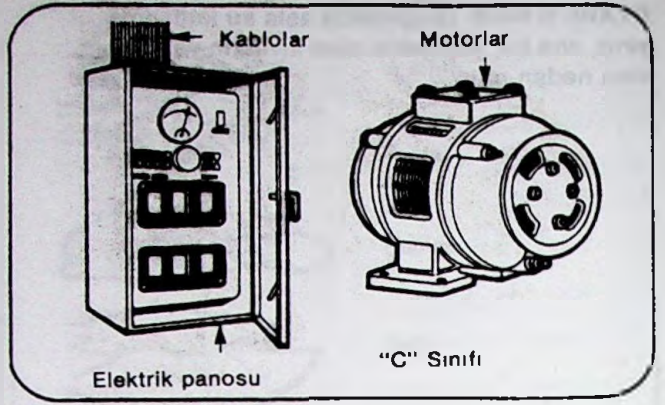
Özel sıvı buharlı (BCF, HALON) söndürücüler de bazı sıvı yangınlarda yararlı olurlar.



C Sınıfı yangınlar, aydınlatma armatörleri, motor, jeneratör, kablo, anahtar, kuvvet panosu ve elektronik cihazlarının yangınlarıdır.

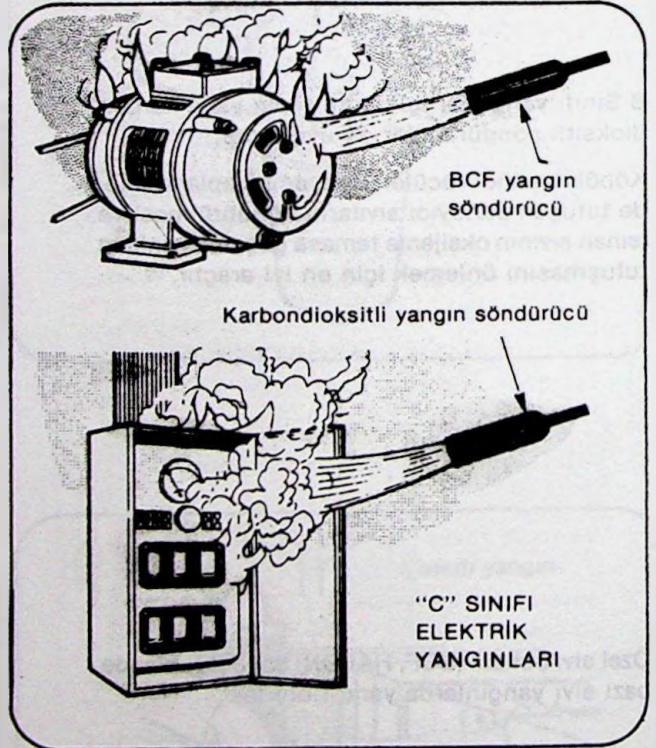
Bu tip yangınlar örtülerek, ya da başka yollarla oksijen teması kesilerek söndürülür.

C Sınıfı yangınlarda, Halon-BCF, kuru toz, ve karbon dioksitli söndürücüler etkin bir biçimde kullanılabilir.



UYARI: Elektrik çarpması ve yanan elektrikli aletin daha çok harap olmasını önlemek için, yangın söndürücü madde elektrik iletmemelidir.

C Sınıfı yangınlarda, asla su ya da köpüklü söndürücü kullanmayınız.



4.6 PORTATİF YANGIN SÖNDÜRÜCÜLERİNİN TANINMASI VE KULLANIMI

Portatif söndürücüler, genellikle uygun noktalara yerleştirilmiştir.

Her bir tipinde değişik şekilleri olan 5 tip söndürücü vardır.

Her bir söndürücünün üzerine yada yanına tesbit edilmiş ve kullanma talimatını içeren bir levha bulunmalıdır. Bu levhada söndürücünün nasıl kullanılacağı ve hangi sınıf yangınlarda etkili olduğu açıklanmıştır. Bu talimat, söndürücü kullanılmadan önce okunmalıdır.

4.6 1- SULU SÖNDÜRÜCÜLER

Üç değişik şekli bulunan bu söndürücüler A Sınıfı yangınlarda kullanılırlar, kırmızıya boyanmışlardır ve yaklaşık 10 metre uzaklığa kadar etkili olabilirler.

- Soda-Asit Söndürücüler

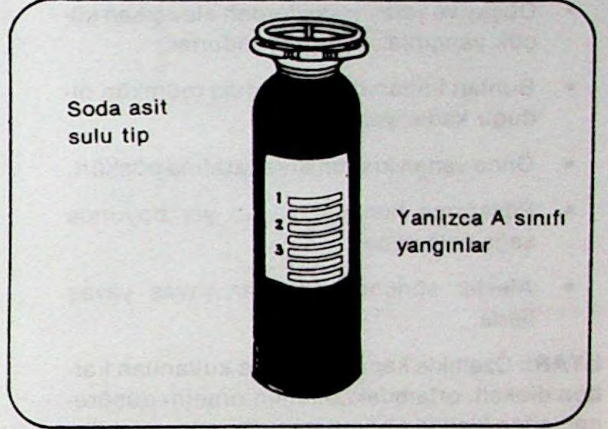
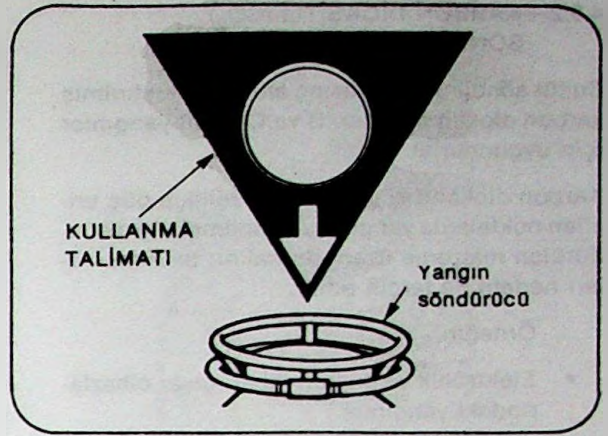
Uygun pozisyonda tutulup püsküren sıvı güvenli bir uzaklıktan ateşe doğrultulur, Bu tipler boşalınca kadar çalışır.

- Gaz basınçlı sulu söndürücüler

Bunlarda bir defa çalıştırıldığında boşalınca kadar çalışırlar

- Depolanmış gaz basınçlı sulu söndürücüler.

Bunlar, tetik çekilince çalışır bırakınca durur.



4.6.2 KARBON DİOKSİTLİ (CO₂) SÖNDÜRÜCÜLER

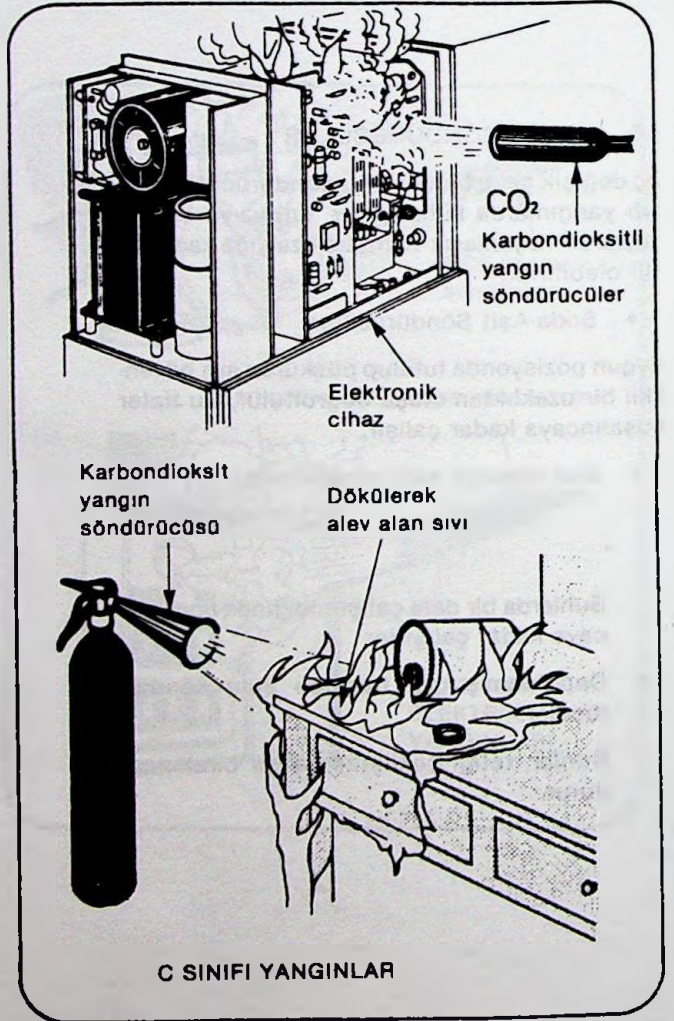
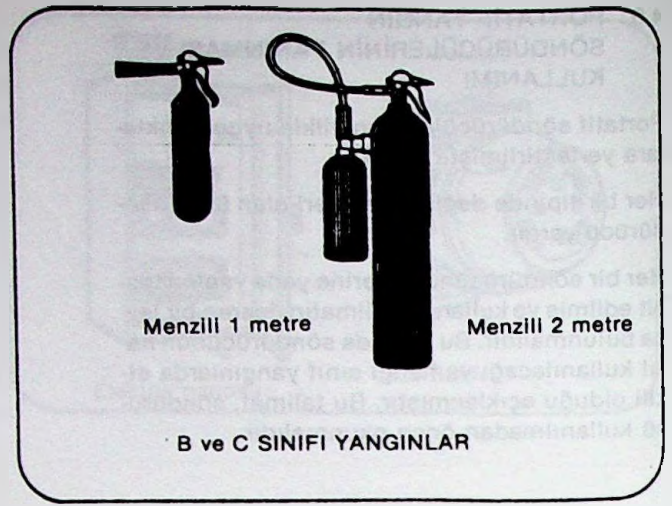
Bu tür söndürücüler basınç altında, sıkıştırılmış karbon dioksit içerirler. B ve C Sınıfı yangınlar için uygundur.

Karbon dioksitli söndürücüler özellikle güç erişilen noktalarda yangına ulaşabilmeleri ve söndürülen malzeme üzerinde kalıntı bırakmama-ları nedeni ile tercih edilir.

Örneğin;

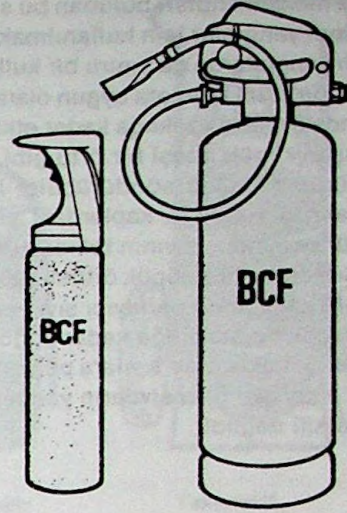
- Elektronik ve duyarlı labaratuvar cihazlarındaki yangınlar,
- Düşey ve yatay yüzeylerden alev çıkan küçük yangınlar, için uygundur.
- Bunları kullanırken, yangına mümkün olduğu kadar yaklaş,
- Önce yanan kısmın arka tarafına püskürt,
- Püskürme hunisini yanan yer boyunca sağa-sola oynat,
- Alevler sönmüceye kadar yavaş yavaş ilerle.

UYARI: Özellikle kapalı yerlerde kullanılan karbon dioksit, ortamdaki oksijen oranını düşüreceğinden kişilerin boğulmasına neden olabilir. Bu nedenle söndürme işi biter bitmez yangın yerli terk edilmeli ve havalandırılmalıdır.

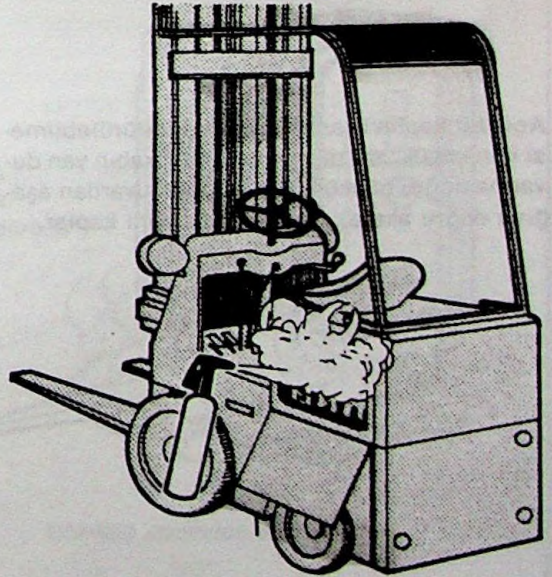


4.6.3 SIVI BUHARLI (BCF, HALON) SÖNDÜRÜCÜLER

- Bu tür söndürücülerde kullanılan Bromoklorodifluometan (BCF) yüksek söndürücü etkili, zehirlilik oranı düşük, aşındırıcı olmayan ve kalıntı bırakmayan bir kimyasal maddedir.
- BCF li söndürücülerin geniş bir uygulama alanı vardır. Hem örtme hemde kimyasal olarak yanmayı engelleyici özelliği hızla etkili olur. Ayrıca sönmüş yangının yeniden başlamasına da engel olur.
- BCF li söndürücüler özellikle, uçaklarda, taşıtlarda ve özel endüstri kuruluşlarında kullanılırlar.
- Bu söndürücüler kapalı yerlerde kullanılırken çok dikkatli olunmalıdır.



BUHARLAŞABİLEN SIVILI YANGIN
SÖNDÜRÜCÜLER
B ve C SINIFI YANGINLAR
(ve küçük çaplı A sınıfı yangınlar)



MOTORLU TAŞIT YANGINLARINDA
BUHARLAŞABİLEN SIVILI SÖNDÜRÜCÜLER
KULLANILIR

4.6.4 KÖPÜKLÜ SÖNDÜRÜCÜLER

Kimyasal ve mekanik tipleri bulunan bu söndürücüler B sınıfı yangınlar için kullanılmakla birlikte A sınıfı yangınlarda da sınırlı bir kullanımı vardır. Üzerinde yazılı talimata uygun olarak kullanıldıklarında 6 metre uzaklığa kadar etkili olabilirler. Oluşan köpük, ateşli bir örtü gibi kapatarak söndürür. Köpüklü söndürücüler içinde yahıcı sıvıların bulunduğu kaplardaki yangınları söndürür ve ısınmış sıvının tekrar tutuşmasını önler. Sıvı üstündeki köpük örtüsü yeteri kadar uzun süre kaldığında parlayıcı sıvı yeniden alevlenmeyecek bir sıcaklığa kadar soğur. Köpük, yanarak akmakta olan sıvılara pek etkili olmadığı gibi alkol gibi bazı sıvıların yangınlarında da pek etkili değildir.

KÖPÜKLÜ YANGIN SÖNDÜRÜCÜLER



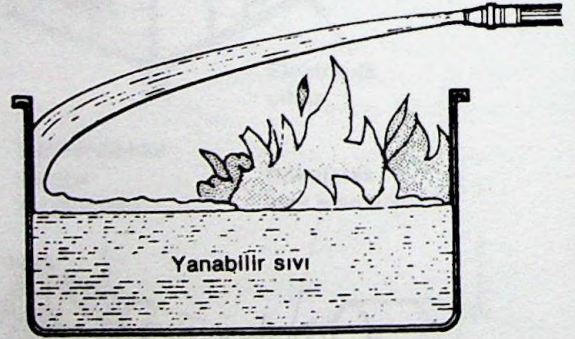
Mekanik
çeşidi



Kimyasal
çeşidi

"B" sınıfı (ve bazı A sınıfı) yangınlar için kullanılırlar

Açık bir kaptaki yanan sıvının söndürülebilmesi için köpük, sıvı düzeyi üstünde, kabın yan duvarına doğru püskürtülür. Köpük duvardan aşağıya doğru akarak tüm sıvı yüzeyini kaplar.



YANAN TANKIN İLK OLARAK ARKA TARAFINA DOĞRU YANGIN SÖNDÜRÜCÜ KÖPÜK SIKILARAK YANGIN SÖNDÜRÜLMELİDİR

4.6.5 KURU TOZLU SÖNDÜRÜCÜLER

B ve C sınıfı yangınlarda kullanılan bu söndürücülerin içindeki kuru kimyasal toz basınçlı ya da depolanmış basınçlı gaz yardımı ile püskürtülür.

Bu söndürücülerin huni tipi püskürtme borusu vardır. Küçük tipleri 3 metre büyük tipleri 6 metre uzaklığa kadar etkili olabilirler. Üzerinde yazılı kullanma talimatına göre kullanılır.

Kuru tozlu söndürücüler yangın söndürmede hızlı bir bastırma etkisine sahiptir. Bunun yanı sıra oluşan toz bulutu, kullananı yangın alevlerinin oluşturduğu yüksek sıcaklıktan korur.

Kuru toz özellikle genişçe bir alana yayılmış ve/veya akmakta olan sıvı yangınlarında en etkili söndürücüdür.



Taşınabilir



Tekerlekli

KURU TOZLU YANGIN SÖNDÜRÜCÜ

Kuru
tozlu
söndürücü



Dökülüp yanmakta olan sıvı

4.7 YANGINDAN KAÇIŞ

Yangın konusunda çok bilinçli olmak zorundasın. Bunun için çalıştığın işyerinde yangın söndürme noktalarını, yangın alarm yerlerini, gerekli telefonları ve yangın çıkışlarını çok iyi bilmelisin.

İşyerlerinde çalışma alanları sık sık değişenlerle, bakım ve onarım işlerinde çalışanlara, işyerinin her hangi bir yerinde iken nasıl ve nereden kaçabilecekleri öğretilmelidir.

Yangın çıktığında öncelikle, söndürme işine yardımını düşünebilirsin, bu mümkün değilse derhal dışarı çıkmalısın. Yangın söndürmeye yardım edeceksen önce güvenli ve açık bir kaçış yolu bulunup bulunmadığını kontrol et.

Daima ateş ile yangın çıkış kapısı arasında bulun.

Yangında;

- Yangın kontrol edilemiyorsa,
- Ateş kaçış yolunu kapayacaksa,
- Duman yayılıyor yada çıkış yolunu engeliyorsa derhal kaç,
- Kaçarken kapıyı yavaşça ve dikkatlice aç, açtığın yerden alev ve duman gelebilir,
- Çıktıktan sonra, hava hareketi ile yangının yayılmaması için kapıyı kapat,
- Yangında gaz ve dumanların oluşacağını bil,
- Duman dolu yerlerden geçerken, ağız ve burnunu olabildiği kadar yere yakın tutarak emekler veya sürünür biçimde kaç,
- Ateşle sarıldığında, hiç birşey için asla geri dönme ve durma,
- Binadan dışarı çıktığında arkadaki kapıyı hemen kapat,
- Yanan binaya asla tekrar girme.



4.8 İŞ KAZALARI

Bir kişinin kazalanması acil durum oluşturur. Kazalının acele yardıma ihtiyacı vardır. Kazaya uğrayan kişiye hızlı fakat sakin bir biçimde yardım et.

Makinelardan oluşan kazalarda yapılacak ilk iş makineyi durdurmak, hareketsiz hale getirmektir. Konveyör bantları, üretim hatları ve geniş makine takımları genellikle acil durdurma düzenlerine sahiptir. Çalıştığın noktaya yakın bulunan cihazların nasıl durdurulabileceğini öğren. Yardım çağırmak için ne yapılacağını (alarm)bil. İleride açıklanacak olan ilk yardım tekniklerini öğren.

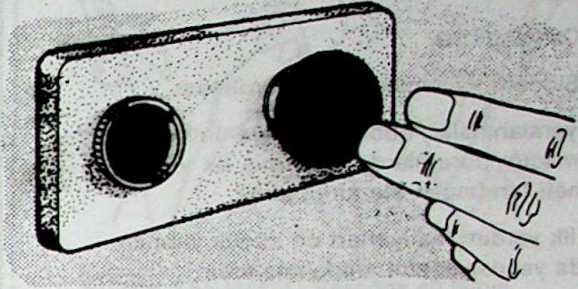
Kazalı için yapılacak ilk şey kaza yerini güvenli duruma getirmektir. Makinelere yaklaşılmaması engellenmeli, tehlikeli alan kordonla çevrilmelidir.

Makinelerin ve atölye servislerinin beklenmedik bir şekilde durmaları acil durum yaratır. Böyle bir durum olduğunda araştırmaya geçilmeden önce makinelerin şalterleri, gaz vs, vanalar kapatılmalıdır. Durum derhal ilgililere bildirilmeli ve arızanın bulunduğu tahmin edilen noktalara uyarı işaretleri asılmalıdır.

Bazı cihaz kazalarında, binanın boşaltılması gerekebilir. İşçiler binayı terkederken sorumlu oldukları makine, gaz ve yanan durumdaki gereçleri kapatmalıdır. Terketme işi hızlı fakat paniksiz yapılmalıdır. Uzmanları gelinceye kadar tehlikeli yerlere yaklaşılmamalıdır.

1 MAKİNA KAZALARI

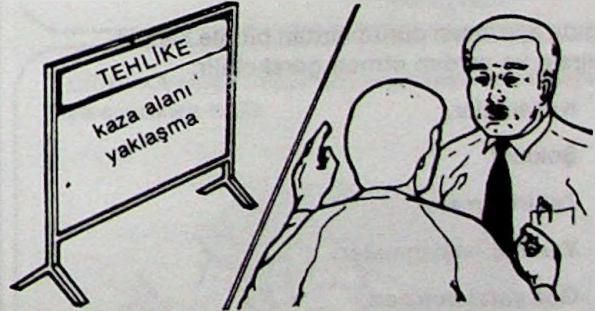
Makina veya aleti derhal durdur



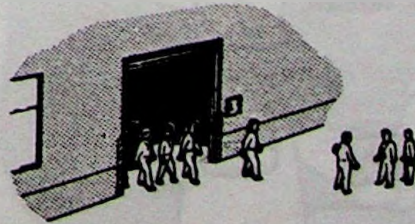
2 Yardım için sinyal ver Gerekli ise ilk yardım yap



3 Kaza alanını kapat kazaya uğrayan makina veya çalışmayan aletleri bildir



4 Gerekli ise kaza alanını boşalt



BÖLÜM 5 — İLK YARDIM

5.0 İLK YARDIMIN TEMELLERİ

İlk yardımın temel ilkesi hayat kurtarmaktır.

Örneğin;

- Canlandırma,
- Şiddetli kanamaların durdurulması,

Ciddi yaralanmalar, tıbbi müdahalenin hemen yapılamadığı durumlarda eğitilmiş ilk yardım personeli tarafından ele alınmalıdır.

Diğer ilk yardım faaliyetleri de küçük yaralanmalarda yapılacak acil müdahalelerdir.

En doğru olanı, hekim veya eğitilmiş ilk yardım görevlisinin müdahalesidir. Fakat bu iki imkanda bulunamıyorsa, tıbbi yardım gelinceye kadar ne yapman gerektiğini ve ilk yardım dolabı ya da çantasının nerede olduğunu bilmelisin.

İlk yardımın en önemli kuralı şudur;

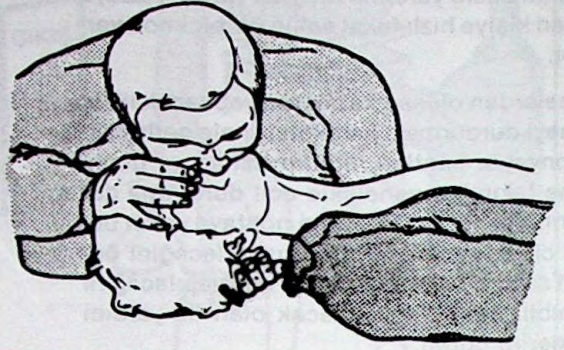
- **ÖNCE NE YAPMAMAK GEREKTİĞİNİ ÖĞREN!**
 - Bazen hiç bir şey yapmamak bilinçsiz birşeyler yapmaktan daha iyidir.
- Neyi yapmak zorunda olduğunu kesinlikle bil.
 - Kazalının yaşamı tehlikede ise çabuk hareket et.
- Ciddi kazalarda derhal uzman bir ilk yardımcının veya doktorun yardımını sağla.

5.1. İŞKAZASI TÜRLERİ

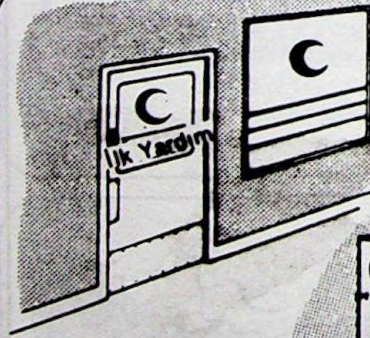
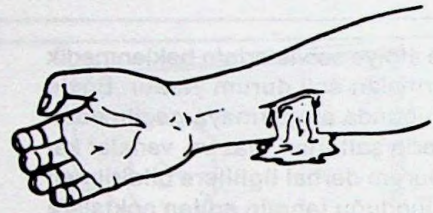
Aşağıda açıklanan durumlardan biri ile karşılaşabilirsin ve yardım etmen gerekebilir;

- Kanamalar,
- Şoklar,
- Zehirlenmeler,
- Yanma, haşlanmalar,
- Göz yaralanmaları,
- Küçük kesik ve ezilmeler,
- Elektrik kazaları.

YAPAY SOLUNUM YAP



KANAMAYI DURDUR



Tıbbi
yardım
sağla

İLK YARDIM
İSTASYONUNUN
YERİNİ BİL



5.2 KANAMA VE NASIL DURDURULABİLİR

Kanamamanın durdurulmasında yapılacak ilk iş, kanayan yaraya basınç uygulamaktır. Ciddi kanamalarda ya da kanama durdurulamıyorsa derhal tıbbi yardım sağlanmalıdır.

Burun kanaması:

- Kazalıyı hareketsiz tutarak başını öne eğin,
- Sömkürmesini önleyin,
- Burnun alt kısmını hemen burun kemiğinin altından iki parmakla sıkın veya kazalıya sıkırtın,
- Kanama 5-10 dakika içinde durmazsa doktora haber verin.

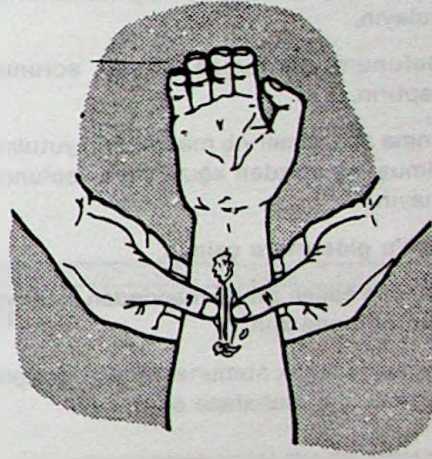
Şiddetli kanamalar:

- Öncelikle tıbbi yardım isteyin ve sonra,
- Kanayan yarayı meydana çıkarın,
- Kanayan yaranın üzerine el ile bastırın veya yaranın kenarlarını çekerek birleştirin. Yeterli zaman varsa yaraya basınç uygulamadan önce üzerini temiz bir mendil veya bez ile örtün,
- Yara üzerine yerleştirilen tampon, bir sargı ile tesbit edilerek basınç uygulanır. Tampon tüm yarayı örtebilecek büyüklükte olmalı ve sargı da tüm tamponu örtmelidir.
- Sargının uygulandığı yere bağlı olarak, yaralı, parmaklarında ya da ayaklarında uyuşma, karıncalanma hissederse bandaj çok sıkı olmuştur, biraz gevşetin.
- Bandaja rağmen kanama devam ediyorsa, bir bandaj daha uygulayın, ancak ilk bandajı çıkartmayın.
- Yaranın içinde bazen cam, metal v.b maddeler olabilir. Bu durumda bandaj yaranın çevresine tampon uygulanarak yapılır (Örneğin, simit şeklinde) ve sarılır. Bu yöntem kırık kemiğin meydana çıktığı durumlarda da uygulanır.

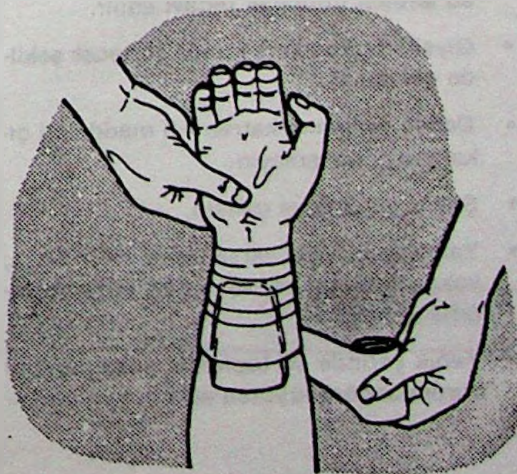


BURUN KANAMASI : Başı öne eğ burun kemiğinin her iki yanından sıkıca bastır

CİDDİ KANAMA : Yaralı organı yukarı kaldır yaranın iki tarafını elle birbirine yaklaştır.



CİDDİ KANAMA : Kalın yumuşak tampon bandajla yarayı sıkıca bağla



5.3 ŞOK

Hemen tüm kaza ve yaralanmalarda şok oluşabilir. Şok durumunda kazalının benzi soluktur, derisi yapışkan ve ıslaktır, nabız zayıf ve hızlıdır. Bazen kişi bilinçsizdir.

- Kazalıyı rahat bir duruma getirin,
- Sakın ve sıcak tutun,
- Sıkı giysileri gevşetin,
- Hastaya yardım güvencesi vererek sakinleştirin.

5.4 ZEHİRLENME

Tüm zehirlenme olaylarında derhal tıbbi yardım sağlanmalıdır.

Eğer kişi dumandan etkilenmişse,

- Kazalıyı derhal temiz havaya çıkarın,
- Şok'a karşı yukarıdaki açıklamaları uygulayın,
- Solunum durmuşsa yapay solunum yaptırın,

Zehirlenme asit, alkali v.b maddelerin yutulmasıyla olmuş ise ağızdan ağıza yapay solunum yaptırmayın.

- Şok'u gidermeye çalışın,
- Tahmin edilen zehirli maddeden inceleme için numune alın,
- Varsa, kusmuk numunesini doktora göstermek için muhafaza edin.

5.5 YANIKLAR VE HAŞLANMALAR

Kazanın ciddiyetine göre acil tıbbi müdahale sağlayın.

- Yanıklar en iyi şekilde temiz, soğuk akan su altında tutularak tedavi edilir.
- Giysileri çıkarırken, yanığa sürtecek şekilde çekmeyin.
- Deriye yapışmış katran v.b maddeleri çıkartmaya çalışmayın.
- Şok'u gidermeye çalışın,
- Yanık yerini eğer varsa temiz steril sargı, yoksa temiz bir bez veya düz temiz bir kağıtla kapayın,
- Yanık yerinde su toplama, yüzölme gibi durumlar görünüyorsa asla dokunmayın.



ŞOK : Elbiselerini gevşeterek kazalıyı rahatlat



YANIK YERE SOĞU SU AKIT

5.6 GÖZ YARALANMALARI

Bir şey kaçmış gözü asla oğuşturmayın,

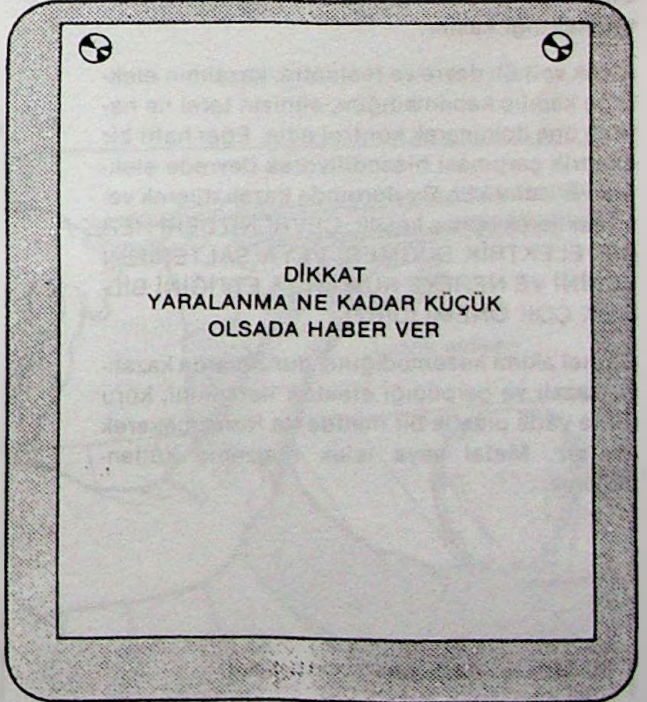
- Kazalının gözlerini hareket ettirmemesi- ni sağlayın,
- Göz yüzeyine herhangi bir şeyle asla do- kunmayın,
- Derhal doktora başvurun,
- Her iki gözü de bir sargı ile gevşekçe kapatın,
- Kazalıyı tıbbi yardım alabileceği yere götürün.

5.7 KÜÇÜK KESİK VE BERELER

Yara ne kadar önemsiz ve küçük olursa olsun derhal ilgililere (ilk yardım, dispanser) bildirin. İhmal edilen bir yara, mikrop kapabilir ve daha büyük problemler oluşturabilir.

- Küçük kesikleri bir kaç dakika serbestçe kanamaya bırakın. Bu şekilde yarayı en- fekte edebilecek (mikrop, zehir) etkenler uzaklaştırılmış olur,
- Yaranın üzerine paçavra, kirli mendil koy- mayın veya temiz olmayan parmaklarla do- kunmayın,
- Yumuşak temizlik maddeleri (el sabunu v.b) ile yarayı yıkayın,
- Yarayı steril gazlıbez veya yara bandı ile örtün,
- Derin yaralar için derhal doktora başvurun.

Ağır berelenmeler durumunda zaman yitirme- den doktora başvurun.



5.8 ELEKTRİK KAZALARI

Elektrik kazaları yanıklara, düşmeye yada elektrik çarpmalarına neden olurlar. Elektrik kazası sonucu başına bu durumlardan biri gelen kazalıda değişik arazlar görülebilir. Bu nedenle arazaların iyi ayırdedilebilmesi önemlidir.

Elektrik kazalarında bakılacak en önemli durum kazalının solunumunun, kalbinin veya her ikisinin birden durması yada zayıflamasıdır. İlk yardımda öncelikle yapılacak iş kazalının yeniden solumasını ve/veya kalbinin çalışmasını başlatmaktır.

Bir elektrik kazasında kazalanan kişi ile karşılaştığında,

- Arızalı elektrik devresinin akımını derhal kesin, bu mümkün değilse kazalıyı elektrikli cisimden uzaklaştırın,
- Kazalıda görülen arazlara göre ilk yardım uygulayınız.

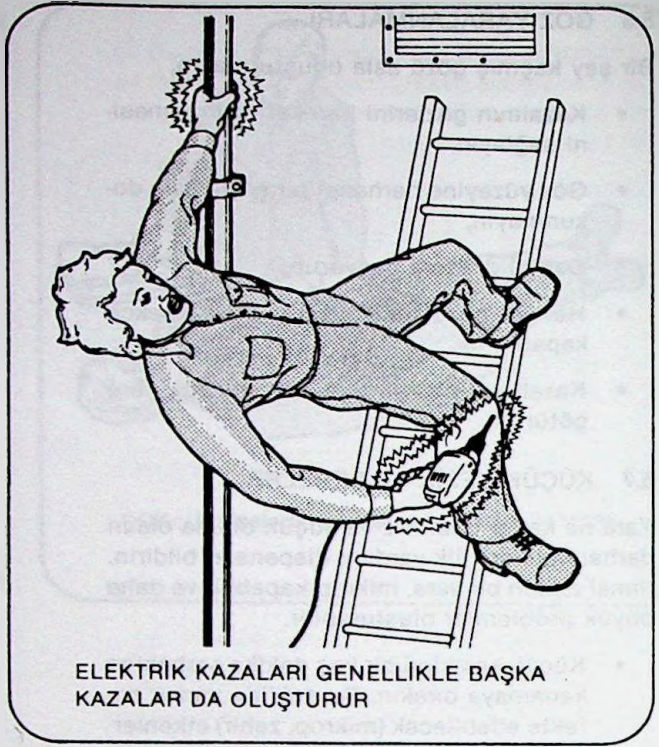
5.9 KAZAZEDE ELEKTRİK AKIMINDAN NASIL KURTARILIR

Elektriğe tutulmuş, çarpılan biri görülür görülmez çabucak duruma bakılır, kazalıya acı çekirmekten ve daha kötü etkilenmekten nasıl kurtarılacağına karar verilir.

Olabiliyorsa, hemen temas edilen iletkenin, aletin elektriği kesilir.

Alçak voltajlı devre ve tesisatta, kazalının elektriğe kapılıp kapılmadığını, elinizin tersi ile hafifçe ona dokunarak kontrol edin. Eğer hafif bir elektrik çarpması hissediliyorsa devrede elektrik var demektir. Bu durumda kazalı itilerek veya çekilerek temas kesilir. ÇEVRENİZDEKİ HER BİR ELEKTRİK DÜĞMESİ VEYA ŞALTERİNİN YERİNİ VE NEREYE KUMANDA ETTİĞİNİ BİLMEK ÇOK ÖNEMLİDİR?

Derhal akımı kesemediğiniz durumlarda kazalıyı, kazalı ve çarpıldığı elektrik iletkenini, kuru tahta yada plastik bir madde ile iterek-çekerek ayırınız. Metal veya ıslak malzeme kullanmayınız.



- Kazalıyı, bir kuru ip, kuru glysi yada lastik veya plastik malzeme veya,
- Kazalının glysi kuru ve bol ise, glysinin bir ucundan çekerek veya,
- Kuru ve iletken olmayan bir şeyin üzerine çıktıktan sonra kazalıyı iterek veya çekerek veya,
- Kuru bir tahta ile iterek elektrik akımından kurtarabilirsiniz.



5.10 DERHAL CANLANDIRMA İŞLEMİNE BAŞLAYIN

Gereksiz hareketler kazalının durumunu ağırlaştırabilir.

Ancak,

- Kazalı elektrik, yangın, üzerine bir şey düşmesi veya başka tehlikelerle karşı karşıya ise,
- Kazalının duruşu ona yapılacak yardımı güçleştiriyorsa dikkatle hareket ettirilebilir,
 - Örneğin, solunum yolları temizlenir, ağızdan ağıza yapay solunuma başlanır yada kan durdurulur,
- Kazalının taşınması gerekiyorsa üç-dört kişinin yardımını sağlayınız.
- Taşıma sırasında kazalının boyun ve sırtının bükülmesine meydan vermeyin, olabildiğince düz pozisyonda taşıyın,
- Yaralı bacak, kol gibi organları destekleyerek tutun.

Kazalının canlandırılmasında, başarı şansı solunumun durmasından itibaren 1 dakika içinde müdahale edilmesi durumunda yüksektir. Derhal işleme başlanmalıdır.

5.11 BİLİNÇLİ VEYA BİLİNÇSİZ

Kazalı soluk alıyor ve kalbi atıyorsa canlandırma işlemine gerek yoktur. Ancak olumsuz bir durum için hazır beklenilmelidir.

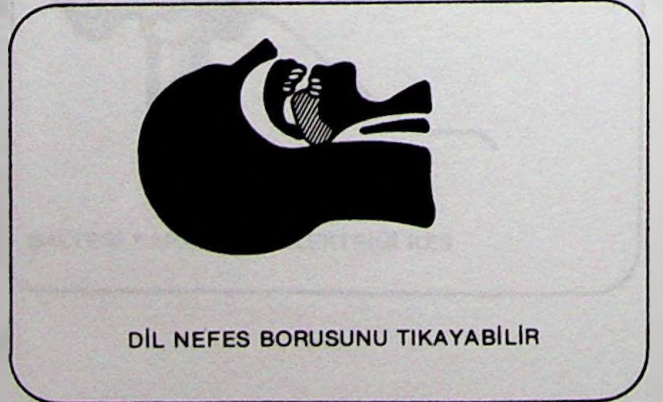
Kazalı bilinçsiz ise, sırt üstü yatar durumda iken kan, kusmuk, kırık diş ve geriye sarkan dil nefes borusunu tıkayabilir. Bilinçsiz bir kişinin boynunun öne doğru bükülmesi de soluk yollarını kapar. Bilinçsiz kazalıya, uygun tedavinin uygulanması hayat kurtarır.



SADECE TEHLİKE ÇOK ÖNEMLİYSE KAZALİYİ HAREKET ETTİR



KAZALİYİ HAREKET ETTİRİRKEN YARDIM İSTE YARALI YERLERİNİ DESTEĞE AL



DİL NEFES BORUSUNU TIKAYABİLİR

5.12 BİLİNÇSİZ KAZALIYA MÜDAHALE

- Öncelikle ve hızla solunum yollarını açalım ve açık turalım. Kazalının soluk alıp almadığına bakalım.

Bunun için,

- Göğüsün inip kalktığını izleyin,
- Göğüste hareket yoksa kazalının soluğunu dinleyin,
- Elinizin tersini kazalının ağzı yakınında tutarak zayıf da olsa soluğun var olup olmadığını kontrol edin. Veya burun ve ağıza bir ayna tutarak buğulanıp buğulanmadığına bakın.

Kazalı soluyorsa, dikkatle ve yavaşça aşağıda açıklanan koma pozisyonuna getirin.

- Kazalıyı bir yanı üzerine çevirin,
- Üstteki bacağı, but kısmı bedenle dik açı yapacak şekilde bükün,
- Üst tarafta kalan kolu kaldırıp, dirsekten bükerek eli yüzün hizasına getirin,
- Alttaki kalan kolu çekerek kazalının arkasında duracak duruma getirin,
- Kazalının başının geriye doğru bükük ve çenenin açık durumda olmasına dikkat edin.

Bu durumda dil önde kalacağından kusmuk, kan gibi maddeler dışarı akar ve soluk yolları açık kalır. Bundan sonra parmanızla ya da parmağa sarılmış bir mendil ile ağızdaki kusmuk, kan, kırık diş ve benzeri maddeleri temizleyin.

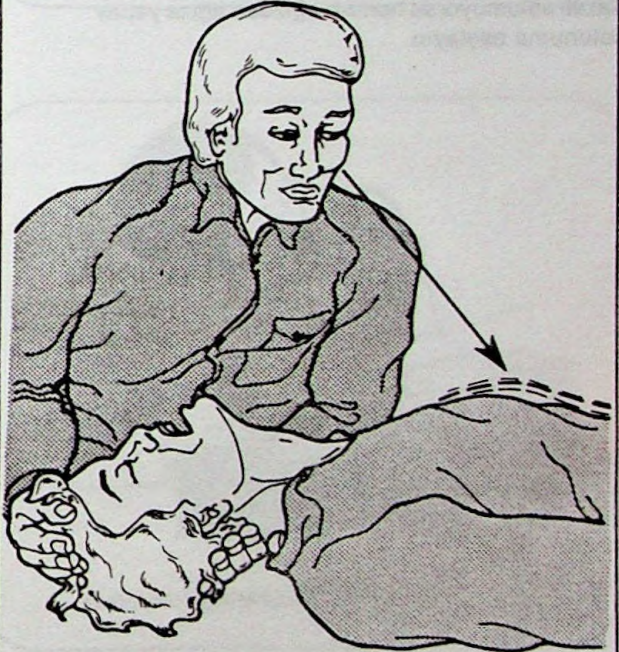
NOT:

Gürültülü, hırıltılı solunum, soluk yolunun kısmen kapalı olduğunu gösteren bir tehlike işaretidir. Derhal temizlemek için harekete geçin. Bilinçsiz bir kişinin başının altına asla yastık, destek gibi bir şey koymayınız.



BAŞI GERİYE AL ve DİLİN NEFES BORUSUNU KAPAMASINI ÖNLE

Göğsün yükselip inişine bak



KAZALININ NEFES ALIP ALMADIĞINI ÖĞREN

Bilinçsiz kişi için



KOMA POZİSYONU

5.13 AĞIZDAN AĞIZA YAPAY SOLUNUM

Bir kaza durumunda canlandırma işlemi yapılırken aşağıda açıklanan öncelikler göz önüne alınmalıdır.

- Öncelikle kazalının bilinçsiz olup olmadığına bakın.
- Soluyorsa, koma pozisyonuna getirin,
- Solumuyorsa, ağızdan ağıza yapay solunum uygulayın.
 - Kanamayı durdurun,
 - Çok zorunlu değilse kazalıyı hareket ettirmeyin,
 - Tıbbi yardım isteyin,

Kazalı solumuyorsa hemen ağızdan ağıza yapay solunuma başlayın.



Varsa, ağızdaki kan, kusmuk v.b maddeleri temizleyin,

- Sırt üstü yatırılan kazalının başını bir eliniz alından bastırarak diğer enseden kaldıracak şekilde geriye bükünüz. Bu durumda çenenin sivri kısmı yukarı baktır.
- Kazalının burnunu iki parmakla sıkarak kapatın,
- Derin bir nefes alın,
- Ağızınızı geniş bir biçimde açıp, kazalının ağızına sıkıca kapayın,
- Nefesinizi kazalının ağızına verin.

— Kazalı küçük çocuk ise nefesi daha yavaşça vermek gerekir. Bebeklerde hem ağız hem burun, ağızla kapatılarak nefes verilebilir.

UNUTMAYIN

Kazalıya nefes verirken, yan gözle göğsünün yükselip yükselmediğine bakın.

Yükselmiyorsa, soluk yolları kapalıdır veya ağızınızı kazalının ağızına iyi kapatamamışsınızdır. Bunun için başı biraz daha arkaya büküp, çeneyi biraz daha kaldırın ve soluk verirken dışarıya hava kaçırmadığınızdan emin olun. Eğer kazalının ağızını, ağızınızla iyi kapayamıyorsanız, kazalının çenesini iterek ağızını kapayın ve ağızınızla burundan hava verin.

- Kazalının göğsü yükseldikten sonra ağızınızı geriye çekin ve verdiğiniz havanın çıkmasını bekleyin.
- Yukarıdan itibaren, soluk verme işlemlerini kazalı kendi kendine solumaya başlayıncaya veya tıbbi yardım gelinceye kadar sürdürün.
- Kazalı solumaya başlar başlamaz, derhal koma pozisyonuna getirin zira kazalı kusabilir ve soluk yolları tıkanabilir. Kazalının soluması tekrar durursa, yapay solunum hareketlerine tekrar başlayın.



AĞZINI KAZALININ AĞZINA SIKICA DAYA KUVVETLİCE NEFES VER



HAVANIN ÇIKMASINI BEKLE



AĞZINI KAZALININ AĞZINA SIKICA DAYA VE KUVVETLİCE NEFES VER

İŞÇİ SAĞLIĞI - İŞ GÜVENLİĞİ KURULLARI VE ÖNEMİ

Ülkemiz iş kazaları bakımından dünya standartlarına göre oldukça kötü durumdadır. SSK verileri de bunu kanıtlamaktadır. Yine biliniyor ki, iş kazaları ve meslek hastalıklarının çalışana, çalıştırana ve ülke ekonomisine verdiği kayıplar ciddi boyutlara ulaşmıştır.

Ülkemizde işçi sağlığı ve iş güvenliği konusuyla yürürlükte olan bir çok yasalarımız da bulunmaktadır. Yürürlükte olan yasaların tümünden değil, sadece 1475 sayılı İş Kanununun 73. maddesi ve 76. maddesinden söz etmek istiyoruz.

İş kazalarının ve meslek hastalıklarının azaltılması konusunda 1475 sayılı İş Kanunumuzun 73. maddesi; işverenleri, çalıştırmakta oldukları işçilerin, sağlık ve güvenliğini korumak ve gerekli her türlü tedbiri almakla yükümlü kılmakta ve aynı zamanda çalışanları (işçileri) da alınan tedbir ve şartlara uymakla yükümlü kılmaktadır. İşçi sağlığı ve iş güvenliği konusunda ana madde durumunda olan 73. maddenin işlerlik kazanması meselenin çözümünde başarılı bir adım olacaktır. Bu aynı zamanda işverenlerin de yasalar çerçevesinde yerine getirmeleri gereken ödevleridir.

73. maddenin gerçek anlamda uygulanmasının yanı sıra, işverenlerin de çalışanların sağlığını olumsuz yönde etkileyecek faktörlerin giderilmesi çalışmalarında bulunmak üzere 1475 sayılı İş Kanunumuzun 76. maddesi çıkarılmıştır. Ortak kurulların hangi işyerlerinde kurulacağı, kimlerden oluşacağı, görevleri ve çalışma usulleri; Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığınca çıkarılan bir tüzükte belirtilmiştir.

İşçi sağlığı ve iş güvenliği konusunun çalışma hayatında önemli bir yeri olduğu artık kabul edilmektedir. Çünkü, iş kazaları ve meslek hastalıklarından meydana gelen maddi ve manevi kayıpların hem çalışanı, hem çalıştırana ve hem de devlete zor durumda bıraktığı bir gerçektir. Sorunun çözümü için çok uzun düşünmeye gerek yoktur. 73. maddenin ve 76. maddenin gerçek anlamda işletilmesi sorunun çözümünde başarıya ulaştırın ilk adım olacaktır.

76. maddenin işletildiği işyerlerinde, işçi sağlığı ve iş güvenliği sorunlarının büyük ölçüde çözümlendiğini görmekteyiz.

Ancak bu zamana kadar yapılan çalışmalarda görüldüğü gibi, birçok işyerinde İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Kurullarının kurulmadığı, kurulmuş olanların da yeterli çalışma yapmadıklarıdır.

Yine çalışmalarımız sırasında görülen bir başka konu ise; kurulların zamanında toplanmaması, toplandıklarında ise, esas önemli sorunlardan ziyade ikinci derecede kabul edilebilecek sorunlar üzerinde müzakere yapılmasıdır.

Oysa İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Ortak Kurullarının kurulması, yani 1475 sayılı İş Kanununun 76. maddesinin işletilmesi; işyerlerinde, iş kazaları ve meslek hastalıklarının azaltılmasını, iş barışının tesisini ve üretimin artışı sağlama önemli bir rol oynayacaktır.

İŞÇİ SAĞLIĞI VE İŞ GÜVENLİĞİ KURULU ÜYESİ SENDİKA TEMSİLCİSİNİN GÖREVLERİ

İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Kurulu 7 kişiden oluşur. Kurul üyelerinden birisi o işyerindeki sendika temsilcisidir. Kurul çalışmalarında başarılı olmak için, kurul üyesi sendika temsilcisinin çok iyi yetişmiş ve hazırlıklı olması gerekir. Aksi halde, kurul çalışmaları başarısızlıkla sonuçlanır.

Kurul üyeliğinde ve işyerindeki diğer sorunların çözümünde başarılı olabilmek için, öncelikle iyi bir sendika temsilcisi olmak gerekir.

İyi bir Sendika Temsilcisinde aranacak vasıflar ise;

- a- Dürüst ve çalışkan olmak
- b- Temsil ettiği grup tarafından sevilmek
- c- İyi bir eğitimci olmak
- d- İyi bir araştırmacı olmak
- e- İyi bir gözlemci olmak

f- İyi bir müzakereci olmak

g- Bilgili olmak

Yukarıda kısaca açıklamaya çalıştığımız vasıflara sahip olan sendika temsilcilerinin 1475 sayılı İş Kanununun 76. maddesine göre işyerlerinde kurulacak "İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Kurulu"nda görev alması konunun önemi bakımından yararlı olacaktır. Çünkü kurulda sendika adına katılan temsilci sayısı tekdir. Bu bakımdan kurula katılan temsilcinin çok iyi yetişmiş olması gerekir.

Kurula katılan temsilcinin kurulda görüşülecek konulardan haberdar olması ve konular üzerinde çalışma yapması yani hazırlıklı olması gerekir.

Kurula da yapılacak çalışmalar tümüyle müzakereye dayalı olacağından, müzakere tekniğini ve usullerini de çok iyi bilmesinde yarar vardır.

Kurul üyesi sendika temsilcisinin dikkat etmesi gereken hususlar:

Her ne kadar kurul üyesi sendikacının yasal açıdan bir yaptırım gücü yoksa da; kurul çalışmalarında başarılı olabilmek için,

a- Gündeme getirilen konu (savunacağınız tezi)yu iyi tanıyın

b- Haklılık derecenizi önceden tesbit edin,

c- Tezinizin mutlaka yasal dayanağı bulunsun,

d- Tezinizi abartmadan, karşı tarafın anlayabileceği bir şekilde sunun,

e- Sorunlarınızı çözüm önerileri ile birlikte getirin.

Sonuç Olarak: Meseleye insancıl açıdan ve verimlilik açısından bakıldığında, yapılacak birçok verimli çalışmaların olabileceği ortaya çıkıyor. Örneğin; 1475 sayılı İş Kanununun 73. maddesi işveren ve işçinin yükümlülüklerini belirtmektedir. Bunun yanı sıra, 76. maddenin de işyerlerinde işletilerek çalışan ve çalıştırana konulara birlikte çözüm aramaları sonucunda maddi ve manevi kayıpların azaltılması mümkün olabilecektir. Söz konusu İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Kurullarının oluşturulması ve çalışmalarının sağlanması ile çalışma hayatında bu konuda beklenen gelişmelerin temin edilebileceği düşünülmektedir.

İŞÇİ SAĞLIĞI VE İŞ GÜVENLİĞİ KURULLARI HAKKINDA TÜZÜK

Karar Sayısı : 7/5734

Yayın Tarihi : 19 Şubat 1973

Kapsam :

Madde 1 — İşçi sağlığı ve iş güvenliği ile ilgili çalışmalarda bulunmak üzere işçi sağlığı ve iş güvenliği kurullarının hangi işyerlerinde kurulacağı ve bu kurulların kuruluş tarzları çalışma usulleri, ödev ve yetkileri bu Tüzükte belirtilmiştir.

Kurulların Kurulacağı İşyerleri:

Madde 2 — İş Kanununun 6 ncı maddesi uyarınca sanayiden sayılan ve devamlı olarak en az 50 işçi çalıştıran (Elili dahil), altı aydan fazla sürekli işlerin yapıldığı işyerlerinde, her işveren, bir işçi sağlığı ve iş güvenliği kurulu kurmakla yükümlüdür.

İşverene bağlı fabrika, müessese, işletme veya işletmeler grubu birden çok işyeri bulunduğu halde de bunların herbirisinde ayrı birer işçi sağlığı ve iş güvenliği kurulu kurulur.

Kurulların Kuruluşları:

Madde 3 — İşçi sağlığı ve iş güvenliği kurulları, aşağıda belirtilen kimselerden oluşur.

a) İşveren veya işveren vekili,

b) İşyeri güvenlik şefi, yoksa işyerinde işçi sağlığı ve iş güvenliği konularında görevli teknik bir kişi,

c) İşyeri hekimi,

d) Sosyal işler danışmanı, yoksa personel veya sosyal işleri yürütmekle görevli bir kişi,

e) Varsa sivil savunma uzmanı,

f) İşyerinde görevli formen, ustabaşı veya usta,

g) 2821 sayılı Kanunun değişik 30 uncu maddesi hükmü uyarınca işyerinde bulunan sendika temsilcilerinin kendi aralarından seçecekleri bir işçi işyerinde sendika temsilcisi yoksa o işyerindeki işçilerin yarısından fazlasının katılacağı toplantıda açık oyla seçilecek bir işçi,

Kurulun başkanı işveren veya vekili, sekreteri ise (b) bendinde sözü edilen kişidir.

(b), (c), (d), (e) bentlerinde gösterilen üyeler, işveren veya işveren vekili tarafından atanır.

(f) bendinde belirtilen üye, o işyerindeki formen, ustabaşı veya ustalar tarafından seçilir.

(f) ve (g) bentlerinde sözü geçen kurul üyelerinin, aynı usullerle birer de yedekleri seçilir.

Kurulların Ödev ve Yetkileri:

Madde 4 — İşçi sağlığı ve iş güvenliği kurullarının ödev ve yetkileri aşağıda belirtilmiştir:

a) İşçi sağlığı ve iş güvenliği konularında o işyerinde çalışanlara yol göstermek, işyerinde işçi sağlığı ve iş güvenliğine ilişkin tedbirleri tespit etmek ve işveren veya işveren vekiline tekliflerde bulunmak, işyerinin niteliğine uygun bir işçi sağlığı ve iş güvenliği iç yönetmeliği taslağı hazırlamak ve işverenin veya vekilinin onayına sunmak ve iç yönetmeliğin uygulanmasını izlemek,

b) Makina ve tezgâhlarla gerekli koruyucuların güvenlik verici bir şekilde yerleştirilmesi, uygulanan çalışma usulleri, kullanılan malzeme, kişisel korunma araçları, işyerinin temizliği gibi işyerinde, işçi sağlığını ve iş güvenliğini sağlayacak bir düzen kurulması için işverene veya işveren vekiline tekliflerde bulunmak,

c) Ölüm veya sürekli iş görememezlikle sonuçlanan her iş kazası veya meslek hastalığında yahut işçi sağlığı ve iş güvenliği ile ilgili bir tehlike halinde, gerekli araştırma, inceleme ve soruşturmayı yapmak, alınması gereken tedbirleri bir raporla tespit ederek işveren veya işveren vekiline vermek,

d) İşyerinde işçi sağlığı ve iş güvenliği eğitim ve öğretimini planlamak, bu konu ve kurallarla ilgili programları hazırlamak, işverenin veya işveren vekilinin onayına sunmak ve uygulanmasını izlemek,

e) İşyerinde işçi sağlığı ve iş güvenliğinin sağlanıp yerleştirilmesi ve geliştirilmesi bu konudaki ilginin devamı ve pekiştirilmesi için yayınlar yapmak, konferanslar verdirmek ve benzer çalışmalarda bulunmak,

f) Tesislerin bakım ve onarımlarında gerekli güvenlik tedbirleri planlamak ve kontrol etmek,

g) İşyerinin özelliklerine göre işçilerin periyodik sağlık muayene ve kontrollerinin yapıp yapılmadığını izlemek,

h) İşyerinde yangınla ilgili tedbirlerin yeterliliğini ve ekip-lerin çalışmalarını izlemek, bu konuda işverene veya işveren vekiline tekliflerde bulunmak,

i) Sağlık ve güvenlik durumu ile ilgili yenilikleri izlemek, bu konudaki bilgileri toplamak ve değerlendirmek ve bunlara ilişkin tedbirlerin alınmasını teklif etmek,

j) İşyerinin sağlık ve güvenlik durumuyla ilgili, yıllık bir rapor hazırlamak, o yılıki çalışmaları değerlendirmek ve elde edilen tecrübeye göre ertesi yılın çalışma programında yer alacak hususları tespit etmek ve işverene teklifte bulunmak.

Kurulların Çalışma Usulleri:

Madde 5 — İşçi sağlığı ve iş güvenliği kurulları, inceleme, denetleme ve uyarıyı öngören bir düzen içinde ve aşağıdaki esasları gözönünde bulundurularak çalışırlar:

a) Kurullar en az ayda bir kere toplanır. Toplantının gündemi, yeri, günü ve saati, kurul başkanı bulunmadığı hallerde, kurulun sekreteri tarafından toplantıdan en az kırksekiz saat önce kurul üyelerine bildirir.

Kurul üyeleri gündemde değişiklik isteyebilirler. Bu istek, kurulca uygun görüldüğünde, gündem buna göre değiştirilir.

b) Ağır iş kazası veya özel bir tedbiri gerektiren önemli hallerde kurul üyelerinden herhangi biri kurulu olağanüstü toplantıya çağırabilir. Bu konudaki tekliflerin kurul başkanına veya sekreterine yapılması gerekir. Toplantı zamanı, konunun ivedilik ve önemine göre tespit olunur.

c) Kurulun olağan toplantılarının süresi, toplam olarak, ayda yirmidört saati geçemez. Kurulun toplantılarında geçecek süreler, günlük çalışma süresinden sayılır. Bu toplantıların günlük çalışma saatleri içinde yapılması asıldır.

d) Kurul, üye sayısının çoğunluğu ile toplanır ve kararlar toplantıya katılanların oy çokluğu ile verilir. Oyların eşitliği halinde, başkanın oyu kararı sağlar.

Çoğunluğun sağlanamadığı veya başka bir nedenle toplantının yapılmadığı hallerde, durumu belirten bir tutanak düzenlenir.

e) Her toplantıda, görüşülen konularla ilgili olarak bir tutanak düzenlenir. Toplantıya katılan başkan ve üyeler tarafından imzalanır. İmzalı tutanak ve kararlar sırasıyla özel dosyalarda saklanır.

f) Toplantıda alınan kararlar gereği yapılmak üzere ilgililere duyurulur. Ayrıca işçilere duyurulmasında fayda umulan konular, işyerinde ilan edilir.

g) Her toplantıda, önceki toplantıya ilişkin kararlar ve bunlarla ilgili uygulamalar hakkında, başkan veya kurulun sekreteri tarafından kurula gerekli bilgi verilir ve gündeme geçilir.

İşverene Bağlı Birden Çok Kurullar Arasında İşbirliğinin Sağlanması :

Madde 6 — 2 nci maddenin ikinci fıkrası kapsamına giren işveren kendisine ait birden çok işyerlerinin her birinde kurulacak işçi sağlığı ve iş güvenliği kurullarının çalışmaları düzenlemek, iş ve görüş birliğini sağlamak amacıyla bu işyerlerine ait işçi sağlığı ve iş güvenliği ile ilgili raporları en az altı ayda bir ilgili teknik eleman ve uzmanlarını toplayarak inceler. Bu raporları gözönünde tutarak alınması gereken tedbirleri tespit eder ve uygulanmasını sağlar.

İşveren veya İşveren Vekilinin Yükümlülüğü:

Madde 7 — İşveren veya işveren vekili, toplantı için gerekli yeri, araç, gereç vb. ihtiyaçları sağlamakla yükümlüdür,

Kurulların Yükümlülüğü:

Madde 8 — İşçi sağlığı ve iş güvenliği kurulları, yapacakları teklif ve tavsiyelerde, işyerinin durumunu ve işverenin olanaklarını gözönünde bulundururlar.

Kurul üyeleri, görevleri nedeniyle öğrendikleri mesleki, teknik ve çalışma metodlarına ilişkin sırları gizli tutmak zorundadırlar.

Kurullar, işçi sağlığı ve iş güvenliğini denetime yetkili memurların kendi işyerlerinde yapacakları çalışmaları kolaylaştırırlar ve onlara yardımcı olurlar.

İşçilerin Yükümlülüğü:

Madde 9 — İşçiler, işçi sağlığı ve iş güvenliği kurullarınca kendilerini ilgilendiren konularda alınan kararlara, uygulanan tedbirlere, konulan yasaklara uymak zorundadırlar. Uygulamada karşılaştıkları güçlüklerden kurula bilgi verirler.

Yürürlük:

Madde 10 — 25.8.1971 tarihli ve 1475 sayılı İş Kanununun 76 ncı maddesine dayanılarak hazırlanan ve Danıştay'ca incelenmiş bulunan bu Tüzük hükümlerini Resmi Gazete ile yayımı tarihinde yürürlüğe girer.

Yürütme:

Madde 11 — Bu Tüzük hükümlerini Bakanlar Kurulu yürütür.

BESLENME VE ÇALIŞMA HAYATI

Yetersiz ve dengesiz beslenme nedeniyle ortaya çıkan sorunların, hastalıkların yanında aşırı ve yine dengesiz beslenme ile şişmanlık, çeşitli metabolizma hastalıkları, kalp-damar hastalıkları gibi sorunlar da karşımıza çıkmaktadır.

Beslenmenin nasıl, hangi tür gıdalarla ve ne şekilde yapılması gerektiği hakkında yeterli bilgiye sahip olmamak burada önemli bir sebep olmaktadır.

Beslenme konularında, çocuklara ve gençlere, yaşlılarla gebelere ayrı bir yer vermek lazımdır. Şu husus unutulmamalıdır ki, kötü beslenen çocukların zekâ gelişimi de düzeltilmeyecek şekilde bozulduğundan, bunların ilerideki yaşlarda eğitilmeleri zorlaşmaktadır. Böylece topluma faydalı olmayacak yetişkinler olarak karşımıza çıkacak olan bu kişiler, yaşantılarının devamı süresince de bu düzensizliğin etkisi altında kalacaklardır.

Diğer taraftan aşırı beslenmenin de birçok sorunlar ortaya çıkardığı bir gerçektir. İhtiyaçtan fazla besin tüketimi çeşitli hastalıklara, mesela şeker hastalığı, safra kesesi hastalıkları, solunum ve dolaşım sistemi hastalıkları, fıtık, düztanlık, kemik bozukluklarına yol açmaktadır.

Yeterli beslenen insanlar; kuvvetli, yetenekli, fizik ve psikolojik yönden normal toplumlar oluştururlar ve ancak böyle toplumlar, çalışma düzeninin geliştirilmesinde, ekonomik kalkınmada en değerli ve güvenilir güç kaynağını teşkil ederler.

Yaşantımıza sağlıklı devam edebilmek için gerekli olan besin gruplarını 5 bölümde inceleyebiliriz.

I. PROTEİNLER :

Vücudun temel taşlarıdır. Büyüme, yıpranan dokuların onarımı, organların düzenli çalışması için yeteri kadar protein alınması lazımdır. Günde alınması gereken en az protein miktarı kilo başına 1 grm'dır. Bunun en az yarısı hayvansal protein olmalıdır. Bunların bir kısmı et, yumurta, süt, peynir gibi hayvansal, bir kısmı da nohut, fasulye gibi bitkiselidir. Dengeli beslenme için her iki çeşit proteini yemek lazım.

II. KARBONHİDRATLAR :

Vücudun çalışması için enerji sağlar (Şeker, un gibi)

III. YAĞLAR :

Organların etrafını sararak dış etkenlerden korur. Bunlar da enerji kaynağıdır. Damarların korunması için sulu bitkisel yağlar yenilmelidir.

IV. VİTAMİNLER :

Protein yağ ve karbonhidratların enerjile ve vücut dokularına yararlı hale çevrilmesi işlemlerini düzenlerler.

V. MADENSEL MADDELER :

İskeletin yapı taşıdır. Ayrıca besin maddelerinin enerjiye dönüşmesi için gerekli oksijeni taşırlar.

Bütün bunların yanında vücut makinasının işlemesi yeteri kadar su temini ile mümkündür.

Gruplaştırdığımız bu besin maddelerinin şüphesiz birçok çeşitleri vardır. Bu çeşitlerin herbiri ayrı ayrı gereklidir.

Mesela, kalsiyum görevini demir yapamaz. Tek bir çeşit protein almakla yeterli beslenme olamaz.

Bu nedenle insanın normal büyümesi, sağlıklı ve güçlü yaşaması için herbirinden yeteri kadar alınması gereklidir.

Yiyecek ve içeceklerimizi ihtiva ettikleri besin grupları ve vücuda sağladıkları yarar yönünden 5 esas grupta toplanabiliriz.

I. ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİLLER :

Bu gruptaki yiyecekler proteinden zengindirler. Etler, balıklar, kümes hayvanları, süt ve mamülleri, yumurta hayvani proteinleri; fasulye, nohut, bezelye, mercimek, yağlı tohumlar vb. bitkisel proteinleri ihtiva eder.

II. SÜT VE TÜREVLERİ :

Süt, yoğurt, peynir, çökelek ve benzeri yiyecekler bu gruba girer. Bu besinler kalsiyum, A ve bazı B vitaminleri ile proteinden zengindir. Büyümede büyük etkileri vardır.

III. SEBZE VE MEYVELER :

Turunçgiller, çilek, şeftali, domates, patates yeşil yapraklı sebzeler C vitamini, sarı sebze ve meyveler (havuç, kaysı) A vitamininden zengindir. Ayrıca B vitaminleri, E ve K vitaminlerini ihtiva ederler.

IV. TAHILLAR VE TÜREVLERİ :

Ekmek, pirinç ve bulgur, makarna, unlu yemekler (börek, çörek) bu gruba girer. Bunlar karbonhidratlardan zengin besinlerdir. Vücuda enerji sağlarlar. Bu besinlerde protein de vardır.

V. YAĞLAR VE TATLILAR :

Vücuda enerji sağlarlar. Tereyağında A vitamini, bitkisel yağlarda E vitamini bulunmaktadır.

Dengeli bir beslenme uygulaması için her grup yiyecek maddesinden yeterli miktarda tüketmek lazımdır.

Beslenme proteinleri ele alınırken, yaş grupları, cins farkları, gebelik, emziklilik durumu, çalışma ortamının özellikleri gibi hususlar dikkatle izlenmektedir.

Batı ülkelerinin çoğunda, kaliteli işgücünü kendine çekmek ve elinde tutmak için, konforlu bir çevrede servisi yapılan ve yenen yemeklerin etkisi göz önünde tutulmaktadır. İş yerinde temin edilen bir öğün yemeğe, işçinin yaşantısını yükseltmenin ne sağladığını geliştirmenin bir aracı olarak bakılmaktadır. İyi planlanan bir öğünün iş verimi üzerinde olumlu etkisi artık kabul edilen bir gerçektir. Bu nedenle öğünlerin tanzimi, işçi sağlığı hizmetlerinin entegre bir parçası haline gelmiştir.

Öğünlerin kalori değeri yapılan işin ağırlığına göre hesaplanmaktadır. Fizik çalışma için en uygun yakıt karbonhidratlar almakla beraber, kan şekerini optimal düzeyde tutmak, yeterli miktarda protein ve yağ temin etmek zorunludur.

Esasen işyerlerinde beslenme programını, bölgenin gıda durumuna ve alışkanlıklarına, nüfusun genel beslenme durumuna dayandırılmalıdır.

Beslenme ile ilgili bir husus da işyeri ortamı şartlarıdır. Mesela, çok sıcak bir ortamda çalışan işçiler terleme nedeni ile su ve tuz kaybına uğrarlar. Bu durumda çalışanlara daha fazla sıvı ve tuz vermek lazımdır.

Yine çalışma ortamındaki toksik maddelerle besinler arasındaki ilişki uzun zamandan beri tartışılan bir konudur. Kurşunun, kalsiyum metabolizması ile ilişkisi ileri sürülerek, kurşun zehirlenmesinden korunmak için kalsiyumdan zengin süt, yoğurt gibi besin maddelerinin yenmesi tavsiye edilmiştir. Bugün kurşun ve diğer ağır metaller veya organik çözücüler ile zehirlenmelerde süt ve yoğurt gibi maddelerin koruyucu tesirleri olmadığı anlaşılmış bulunmaktadır. Ancak bu besinler protein yönünden zengin olmaları nedeniyle yetersiz beslenenler için takviye yönünden önemlidir.

Bu gibi zararlı, tehlikeli maddelerle çalışanlar için en etkili yol, teknik ve tıbbi korunma yöntemlerinin uygulanmasıdır.

Gece çalışma sırasında, insan vücudunda bazı fizyolojik değişimler meydana gelir. Fizik aktivite gece saatlerine dönüşür. Normalde vücut ısısı sabah saat 6'dan gece yarısına kadar gayet yavaş yükselme gösterirken, gece yarısına kadar gayet yavaş yükselme gösterirken, gece vardiyasında çalışanlarda bu artma saat 18'de başlar. İşyerinde verilen yemek bu duruma uydurularak, mesela 22-6 vardiyasında saat 24-01 arasında verilmelidir.

Türk İş Mevzuatında, işçiye yemek verilmesi hususu ile ilgili herhangi bir hüküm bulunmamaktadır. Ancak toplu iş sözleşmeleri ile hal yoluna gidilmektedir.

Burada işyeri hekimine de bazı görevler düşmektedir. İşçi beslenmesi hakkında ilgililere bilgi verilmesi, özel diyet sorununa olanlara yardım edilmesi, besin maddelerinin muhafazası ve yemek hazırlanmasında modern yöntemlerin uygulanması, yiyeceklerin hijyenik ve besin değerlerini kaybetmeden pişirilmesi, yemek listelerinin yeterli ve dengeli beslenme

amacına uygun olarak düzenlenmesi, hatta yemek sonrası bulaşıkların sağlık şartlarına uygun biçimde yıkanmasının temini gibi...

Ancak sağlıklı kişiler yeterli çalışma gücüne sahiptir. Sağlığın temeli ise dengeli ve yeterli beslenme imkanlarına sahip olabilmektir.

İŞKAZASI VE MESLEK HASTALIĞININ TANIMI

506 Sayılı Sosyal Sigortalar Kanununun 11 nci Maddesi "İşkazaları ve Meslek Hastalıklarını" şöyle tanımlamıştır.

İŞ KAZALARI

TANIMLAMA

"İş kazası, aşağıdaki hal ve durumlardan birinde meydana gelen ve sigortalıyı hemen veya sonradan bedence veya ruha arızaya uğratan olaydır:

- a) Sigortalının işyerinde bulunduğu sırada,
- b) İşveren tarafından yürütülmekte olan iş dolayısıyla,
- c) Sigortalının, işveren tarafından görev ile başka bir yere gönderilmesi yüzünden asıl işini yapmaksızın geçen zamanlarda,
- d) Emzikli kadın sigortalının çocuğuna süt vermek için ayrılan zamanlarda.

e) Sigortalıların, işverence sağlanan bir taşıtla işin yapıldığı yere toplu olarak götürülüp getirilmeleri sırasında."

YASAL ÖNLEMLER

İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Tüzüğü'nün beşinci kısmı ile, Parlayıcı, Patlayıcı, Tehlikeli ve Zararlı Maddelerle Çalışan İşyerlerinde ve İşlerde Alınacak Tedbirler Hakkında Tüzük, teknik yönden alınması gereken tedbirleri belirtmektedir.

MESLEK HASTALIKLARI

TANIMLAMA

"Meslek hastalığı, sigortalının çalıştığı işin niteliğine göre tekrarlanan bir sebeple veya işin yürütüm şartları yüzünden uğradığı geçici veya sürekli hastalık, sakatlık veya ruhi arıza halleridir. Bu kanuna göre tesbit edilmiş olan hastalıklar listesi dışında herhangi bir hastalığın meslek hastalığı sayılıp sayılmaması üzerinde çıkabilecek uyuşmazlıklar, Sosyal Sigortalar Yüksek Sağlık Kurulunca karara bağlanır."

MESLEK HASTALIKLARININ ÖNEMİ

Meslek hastalıklarının sayıları hakkında SSK İstatistikleri çok yetersizdir. Bunun başlıca nedeni, meslek hastalığı tanısının korunmasındaki güçlüğüdür. Tanı konulamayınca hastalık tanınip istatistiklere girememektedir. Bu özellik, işçi sağlığı hizmetlerinin niteliğinin düşüklüğünü gösteren bir ölçüttür.



