

Bilinçli Güvenlik gazetesi

Şöyle bir hızlıca yapmak asla yeterince güvenli değildir

Sayfa 2

Güvenli çalışmayı birlikte yaparız

Sayfa 3

Personel yükseltici oyuncak değildir

Sayfa 4

Kaldırma ve vinçle taşıma sırasında

Sayfa 5

Kuars tozu tehlikesi

Sayfa 6

Veilig gedrag

werkt elke dag



Güneşten korun: kaçın, giyin, sür

Sayfa 7

Çevremizdeki egzoz gazı tehlikesi

Sayfa 8

Kesilme tehlikesine karşı dikkatli olun

Sayfa 9

Fiziksel yük işin bir parçasıdır, ancak sınırlarınıza dikkat edin

Sayfa 10

Herkes kendini ifade edebilmeli ve bunu yapmaya cesaret edebilmelidir

Sayfa 12

25 MART

(Toolbox) Bilgilendirmelere katıl!

25 Mart tarihinde sen ve meslektaşların üç adet ücretsiz çevrimiçi bilgilendirmeye katılabilir.

Daha fazla bilgi için karekodu tara.



“Şöyle bir hızlıca” yapmak asla yeterince güvenli değildir

Alışkanlıklar insanı kör eder. Tehlikeli durumlar çoğu zaman, kendi davranışlarımızı yeterince sorgulamadığımızda ortaya çıkar. “Şöyle bir hızlıca” bir tabureye ya da sallanan bir merdivene çıkıp işi bitirmeye çalışmak, kazalara davetiye çıkarmaktır.

“Bu iş bitmeli”

“Tam ritmi yakalamışken”, bazen daha iyi bildiğimiz hâlde güvensiz şekilde çalışmaya devam ederiz. Aşağıdaki sözler sana tanıdık geliyor olabilir:

- “Zaten başlamıştım. Doğru ekipmanı almak için kamyonuma ya da atölyeye geri dönmeyeceğim.”
- “Bu iş bitmeli. Gerekli güvenlik önlemlerini almak çok fazla zaman alıyor.”
- “Zorlaştırmaya gerek yok, kolay yolu varken.”
- “İş arkadaşlarım da böyle yapıyor. Ben yapmazsam beni ciddiye almazlar.”

Ancak bu şekilde düşünerek, tehlikeli davranışları teşvik ediyorsunuz.



Güvenli çalışmayı önemseyin

Tehlikeli davranışlar çoğu zaman farkındalık eksikliğinden kaynaklanır. Güvenli çalışabilmek için, önce bunun için ne gerektiğini durup düşünmek gerekir. **Çalışma alanına gitmeden önce Son Dakika Risk Analizi (LMRA)** yap. Kendine birkaç dakika ayır ve şu soruları sor:

- Yapacağım iş nasıl bir iş ve güvenli çalışmak için neye ihtiyacım var?
- Güvenliği sağlamak için tüm hazırlıklar yapıldı mı?
- Gerekli tüm alet ve yardımcı ekipmanlar yanımda mı?
- Doğru kişisel koruyucu ekipmana (KKE) sahip miyim?

Güvenlik senin sorumluluğundur

Ancak yöneticinin de bu konuda seni desteklemekle yükümlüdür. Güvenli çalışma şeklini birlikte belirlersiniz. İş arkadaşlarınızı, “şöyle bir hızlıca” diyerek güvensiz bir şey yaptıklarında uyar. Bunu güvenli şekilde yapmak için yardım teklif et.

Nerdeyse yaşanan kazaları da bildirin

Güvenli davranışları teşvik edin ve neredeyse kaza oluyordu dediğiniz durumları mutlaka bildirin. Bu tür bildirimler, farkındalığı artırmak ve gerçek kazaları önlemek için çok önemlidir. Aynı zamanda birlikte nelerin daha iyi yapılabileceğini öğrenmemizi sağlar.

İyi hazırlık, işin yarısıdır!

- Durumu ve çevreyi iyi analiz et.
- Yapacağın iş için nelerin gerektiğini netleştir.
- Önceden hangi ekipmanlara ve kaç kişiye ihtiyaç olduğunu belirle.
- Proje Risk Değerlendirmesini hazırla ya da mevcutsa detaylı şekilde incele.

Güvenli çalışmayı birlikte yaparız, birbirimizin dilini konuşmasak bile

Bu gazetede, iş arkadaşlarıyla nasıl güvenli çalışabileceğini öğrenebilirsin. Peki ya biri, dili (yeterince) bilmediği için bu talimatları takip etmekte zorlanıyorsa? Birlikte güvenli bir çalışma ortamı oluşturmak için herkesi sürece dâhil etmemiz gerekir!.

Bizim sektörlerde başka ülkelerden gelen çalışanlara büyük ihtiyaç vardır. Bu da çalışma sahasındaki herkese bir sorumluluk yükler. Eğer Hollandaca ana dilin değilse ya da bir iş arkadaşın dili (yeterince) konuşmıyorsa, güvenlik hakkında iletişim kurmak zor olabilir.

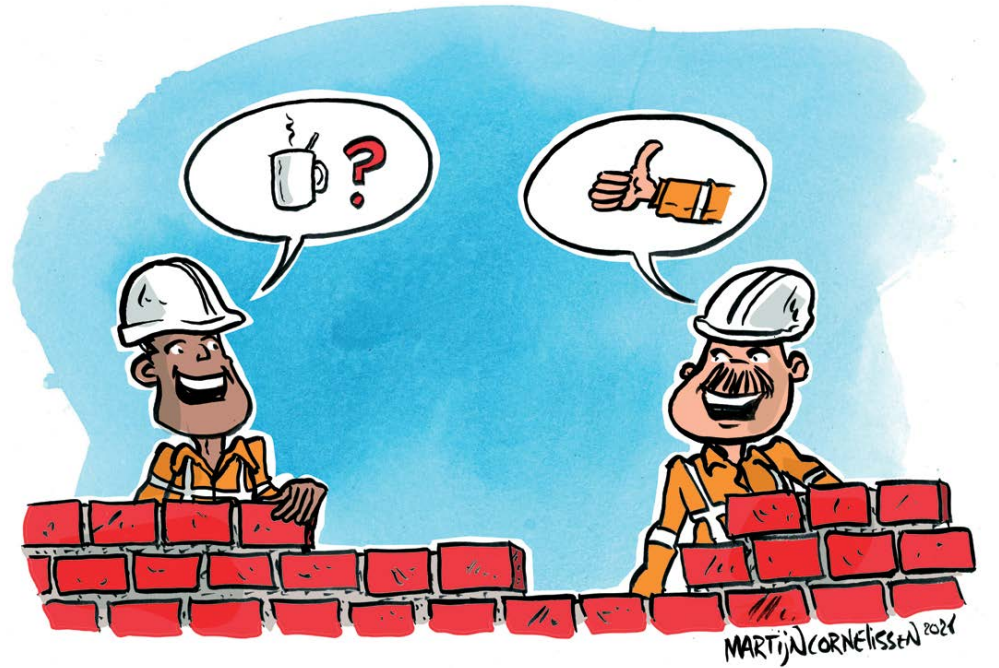
Dil engeli olduğunda ipuçları

- 1 Yabancı dil konuşan çalışanları iş başlangıcına dâhil edin. Onlardan katkı sağlamalarını isteyin ve her şeyin net olup olmadığını kontrol etmek için sorular sorun.
- 2 Herkesin anlayabileceği dilde konuşun. Piktogramlar ve el hareketleriyle önemli konuları hızlıca anlatabilirsiniz.
- 3 Yabancı dil konuşanları destekleyecek ve sorularını sorabilecekleri bir rehber belirleyin.
- 4 Yapay zekâ çeviri için faydalı bir araç olabilir. Ancak dikkat: telefonunuzu çalışma alanında kullanmayın. Bu, dikkati dağıtabilir ve güvensiz durumlara yol açabilir.

Kültürel farklılıklar

İletişimdeki tek engel dil değildir. Kültürel farklılıklar da yanlış anlaşılmalara neden olabilir.

- Bazı ülkelerde iş yerindeki hiyerarşi algısı farklıdır. Bu da güvensiz bir durumda bir amire ya da yaşça büyük bir iş arkadaşını uyarmayı zorlaştırabilir.
- Utanç duygusu da etkili olabilir. Bir kişi, bir güvenlik talimatını anlamadığında soru sormaya çekinebilir.
- Güvenlik standartları, insanların kendi ülkelerindekinden farklı olabilir.



Bu farklılıkları aşabilmek için birbirimizi anlamaya istekli olmalıyız. Diyalog kurun, sorular sorun ve gerektiğinde yardım teklif edin. İnsanların geçmişine ve kültürüne ilgi gösterin. Ayrıca, soru sormanın mümkün olduğunu hissettirin. Böylece, insanların neden belirli şekilde davrandığını ve nerelerde zorlandıklarını daha iyi anlarsınız.

Herkesi güvenli çalışmaya dâhil edin

Soru sormak ya da ekstra açıklama yapmak, iş akışınızı bozuyormuş gibi gelebilir. Ancak güvenli bir çalışma sahası, herkes sürece dâhil edildiğinde mümkündür.

Bu nedenle, kendi güvenliğiniz ve başkalarının güvenliği için sorumluluk alın.



Personel yükseltici oyuncak değildir

Yüksekte yapılan çalışmalarda personel yükselticiler giderek daha sık kullanılmaktadır. Ancak bu makinelerin kullanımı da riskler barındırır. Bu nedenle platform sepetine iyi hazırlanarak çıkın. Her personel yükselticinin farklı olduğunu unutmayın; risk almayın ve kurallara uyun!

Personel yükselticilerde birçok risk ve bu riskleri etkileyen faktörler vardır:

Etkileyen faktörler	Riskler
Çevrenin kapatılmamış olması	➤ Çarpışmalar
Yanlış kullanım	➤ Sıkışma
Hava koşulları	➤ Düşme tehlikesi
Düzensiz olmayan veya çamurlu zemin	➤ Devrilme tehlikesi

Personel yükselticilerle çalışırken hâlâ sık sık kazalar yaşanmaktadır.



A Ne zaman işler ters gider

- 1A. Sahadaki personel yükseltici, eğitimin verildiği personel yükselticiden farklı tepki verir ve farklı hareket ederse.
- 2A. Personel yükseltici, (inşaat) malzemelerini kaldırmak veya taşımak için kullanılırsa.
- 3A. Personel yükseltici, insanların yüksekte inip binmesi için kullanılırsa.
- 4A. Personel yükselticiye, yağmurdan korunmak için yapılan bir kaplama gibi sonradan eklenmiş yapılar monte edilirse.

B Sebepler nelerdir

- 1B. Birçok farklı türde personel yükseltici vardır. Birbirlerine benzeseler de her personel yükseltici farklı şekilde çalışır. Risk almayın ve kullandığınız özel personel yükselticinin talimatlarına mutlaka uyun.
- 2B. Personel yükselticilerin kaldırma veya vinçleme aracı olarak kullanılması yasaktır.
- 3B. Çalışma sepetinden yüksekte inmek/binmek yasaktır.
- 4B. Çalışma sepetine herhangi bir konstrüksiyon eklenmesi yasaktır.

Her zaman bir risk değerlendirmesi ile başlayın ve güvenli çalışabilmek için gerekli önlemleri alın.

- Önce talimatları ve/veya kullanım kılavuzunu dikkatlice inceleyin.
- Üretici/kiralayan firmanın talimatları her zaman esas alınır.
- Çevresel riskleri belirleyin. Düzensiz veya çamurlu zemin, binadaki çıkıntılar vb. unsurları göz önünde bulundurun.
- Personel yükselticinin çevresindeki ve altındaki çalışma alanını güvenlik şeridiyle kapatın.
- Aşağıda, gerektiğinde yardım edebilecek bir kişinin bulunmasını sağlayın.

Kaldırma ve vinçle taşıma sırasında ne yapmanız gerektiğini bilin

Kaldırma ve vinçle taşıma işleri, iş yerinde ekstra dikkat gerektiren çalışmalardır. Yükü bağlayan kişi önemli bir rol üstlenir. Ancak vinç operatörü ve sahadaki diğer herkes de aynı derecede sorumludur. Herkesin vinçten veya makineden her zaman güvenli mesafede kalmasını sağlayın. Kaldırılan yükün altında durmayın veya yürümeyin.

Yükü bağlayan kişi, operatörle birlikte yükün A noktasından B noktasına güvenli şekilde taşınmasından sorumludur. Bu sorumluluk yalnızca yükün sağlam bir şekilde bağlanmış olmasını sağlamakla sınırlı değildir. "Bunu yıllardır yapıyorum" gibi alışkanlığa dayalı çalışma, kazalara davetiye çıkarır.

İyi bir hazırlık şarttır

Kaldırma veya vinçle taşıma işi her zaman bir planla başlar. Şunları dikkatlice değerlendirin:

- Kurulum
- Zemin
- Kaldırma ekipmanları
- Çevrenin güvenliği

Daha fazla prefabrik

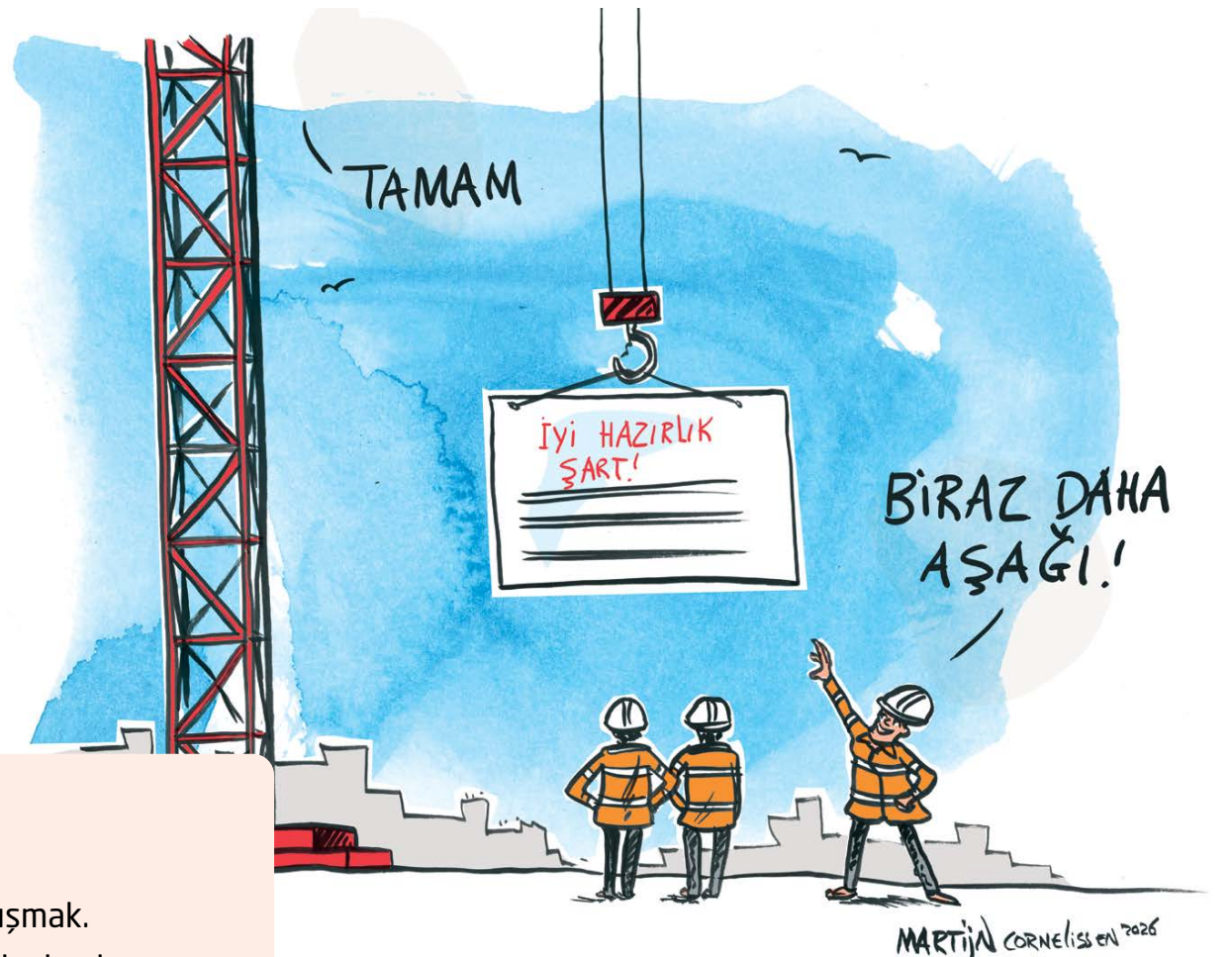
Giderek daha fazla ve daha büyük parçalar prefabrik olarak veya paketlenmiş şekilde teslim edilmektedir. Bu prefabrik parçaların da güvenli bir şekilde kaldırılması veya taşınması gerekir. Taşıma sırasında bu parçalar; çarpma, sarsıntı veya beklenmeyen hareketler nedeniyle asla gevşememeli veya yerinden çıkmamalıdır. Kaldırma veya taşıma noktalarının önceden belirlenmiş olduğundan emin olun.

Kanıtlanabilir uzmanlık

Vinçle çalışma için eğitim şartları bulunmaktadır. Her ne kadar "metre başına 10 tonun altındaki" vinçler için katı eğitim şartları geçerli olmasa da, bu durum herkesin bu vinçlerle çalışabileceği anlamına gelmez. Bu "daha küçük" vinçler için de operatörün yetkin olması ve eğitilmiş bir operatörle eşdeğer bilgi seviyesine sahip olması gerekir.

Kaldırma, vinçle taşıma değildir

- Kaldırma amacıyla tasarlanmış bir makineyle taşıma yapılamaz. Kaldırma için kullanılan bir makine, vinç veya personel yükseltici olarak da kullanılması amacıyla bazı yardımcı ekipmanlar kiralanabilir veya temin edilebilir. Bu durumda, söz konusu kombinasyonun vinç veya personel yükseltici olarak muayeneden geçirilmesi zorunludur.
- Yükleme ve boşaltma işlemleri genellikle teleskopik yükleyici, forklift veya kamyon üstü forklift ile yapılır. Bu yüklerin, hareket etmeyecek ve çatlardan düşmeyecek şekilde iyi paketlenmiş olması gerekir.
- Kaldırma işlemlerinde de operatörün çevresini net bir şekilde görebilmesi ve zeminin sağlam ve stabil olması şarttır.



Bunları asla yapmayın

- Eğitim ve talimat almadan yük bağlamak.
- Vinç ve yükün hareket alanı kapatılmadan çalışmak.
- Yük halihazırda vinçte asılıyken üzerine ek yük almak.
- Vinçle taşınan yükün (örneğin bir konteynerin) içinde veya üzerinde yükseğe çıkmak.

Kuvars tozu tehlikesi: Önlemek, korumaktan daha iyidir

Delme, kesme, frezeleme. Belirli taş türleri, beton veya kompozit malzemelerle alet kullanmaya başladığınız anda kuvars tozu açığa çıkar. Bu tozun solunması akciğerlerde hasara yol açar.

Kuvars oranı taşın türüne göre değişse de her durumda ortaya çıkan kuvars tozu bulutu son derece zararlıdır. Üstelik en tehlikeli olanlar, en küçük ve gözle görülmeyen toz parçacıklarıdır. Bunlar akciğerlerin derinliklerine kadar ulaşır.

Akciğerlerde biriken kuvars tozu şunlara yol açar:

- Solunum yollarında tahriş
- Öksürük
- Nefes darlığı ve nefes almakta zorluk
- Bazı durumlarda akciğer kanseri

Korumadan önce önlemek

Kuvars tozunun tehlikelerinden kaçınmak için, kuvars içeren malzemelerde mümkün olduğunca az delme, kesme veya frezeleme yapılmalıdır.

**Gerçekten sahada delme, kesme veya frezeleme yapılmalı mı?
En azından aşağıdaki önlemleri alın.**

1

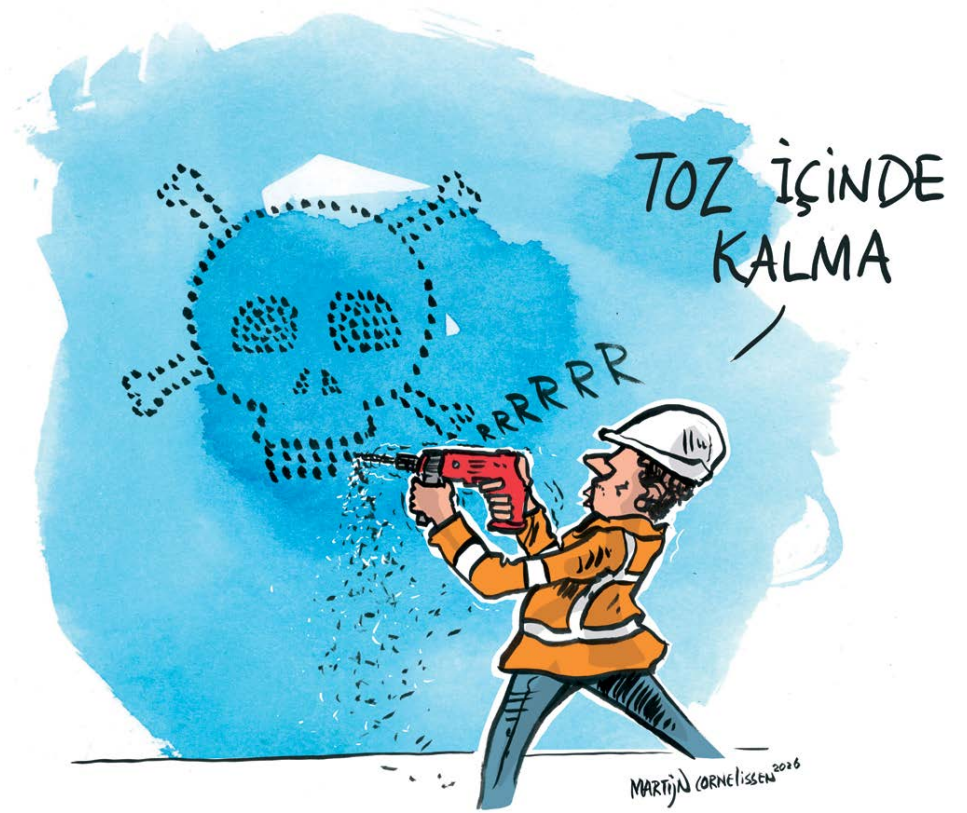
Önleme

- Yapıları ve yapı malzemelerini, delme, kesme ve frezeleme gerektirmeyecek şekilde tasarlayın.
- Mümkün olduğunca düşük kuvars içeren malzemeleri tercih edin.
- Mümkün oldukça, daha az kuvars tozu açığa çıkaran işleme yöntemlerini seçin (örneğin testereyle kesmek yerine blokları ayırma).

Konuşun ve deneyimlerinizi paylaşın

Tehlikeleri birlikte tartışın ve hangi kaynak önlemlerinin iyi çalıştığını birbirinizden öğrenin.

Deneyimleri paylaşmak kritik öneme sahiptir. Daha fazla diyalog ve açıklık hem kendimizi hem de birbirimizi daha iyi korumamızı sağlar.

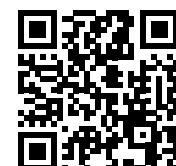


2

Korunma

- Etkili toz emiş sistemine sahip ekipman kullanın (stofvrijwerken.tno.nl adresine bakınız)
- Toz oluşumunu önlemek için su kullanın.
- Havalandırma sağlayın; toz oluştuğunda taze hava çok önemlidir.
- Doğru toz maskeleri ve solunum koruyucuları, solunmayı önlemek için son çaredir, ancak diğer önlemlerin yerine geçmez!

Sadece birkaç delik açıyor ya da bir kesim yapıyor olsanız bile koruyucu ekipmanı mutlaka kullanın!



Ayrıca Bewust Veilig Günü 2026 için özel olarak hazırlanan toolbox'u da inceleyin.

Güneşten korun: kaçın, giyin, sür

Güneşte uzun süre kalmanın sağlığa zararlı olduğunu hepimiz biliyoruz. Peki bunun tam olarak hangi riskleri taşıdığını ve buna karşı neler yapabileceğini biliyor musun? Uzun süre açık havada çalışanların, cilt kanserine yakalanma riski üç kata kadar daha fazladır. Bu nedenle her zaman önlem almak önemlidir.

1 Kaçın

Kaçınmayı, özellikle gölgede kalarak sağlarız. Peki güneş altında çalışmak zorundaysan bunu nasıl yaparsın?

- Çalışmayı akıllıca planla. Gölgeden başla ve güneşin hareketine göre çalış.
- Çalışma alanında gölge yok mu? Gölge bez veya çadır gibi ekipmanlarla kendin gölge oluştur. Elbette bunu yaparken güvenliği her zaman göz önünde bulundur.

2 Giyin

Mümkün olduğunca kaçınma önlemlerini aldıktan sonra, seni en iyi şekilde koruyacak UV korumalı kıyafetleri de düşünmelisin.

- Kollarını ve bacaklarını mümkün olduğunca ört, yani tercihen uzun pantolon ve uzun kollu giysiler giy. Çok terlememek için hafif ve hava alan kıyafetler tercih et.
- Beyaz tişört giyme. Bu renk, özellikle tişört ıslandığında UV ışınlarına karşı daha az koruma sağlar.
- Kulaklar ve ense, UV ışınlarına karşı hassas bölgelerdir. Bu nedenle başını korurken sadece şapka veya baret değil, ense koruyucusu da kullan.

3 Sür

Mümkün olduğunca kaçınma önlemlerini aldıktan sonra, seni en iyi şekilde koruyacak UV korumalı kıyafetleri de düşünmelisin.

- Kollarını ve bacaklarını mümkün olduğunca ört, yani tercihen uzun pantolon ve uzun kollu giysiler giy. Çok terlememek için hafif ve hava alan kıyafetler tercih et.
- Beyaz tişört giyme. Bu renk, özellikle tişört ıslandığında UV ışınlarına karşı daha az koruma sağlar.
- Kulaklar ve ense, UV ışınlarına karşı hassas bölgelerdir. Bu nedenle başını korurken sadece şapka veya baret değil, ense koruyucusu da kullan.

UV ışınları, katarakt ve diğer göz hastalıklarının önemli bir nedenidir. Bu yüzden gözlerini korumak için güneş gözlüğünü takmayı unutma.

UV ışınları, katarakt ve diğer göz hastalıklarının önemli bir nedenidir. Bu yüzden gözlerini korumak için güneş gözlüğünü takmayı unutma.



Yanlış düşünceler

“Sadece çok güneşli günlerde güneş kremi sürmem gerekir.”

Cilt hasarı riski, düşündüğünden çok daha sık ortaya çıkar. Güneş endeksi 3'ten itibaren kendini mutlaka korumalısın. Bu nedenle kaçın, giyin, sür prensibi, bulutlu veya serin yaz günlerinde de geçerlidir.

“Yanmadığım sürece risk yoktur.”

Güneşteyken her zaman UV ışınlarına maruz kalırsın. Uzun süre dışarıda çalışıp yeterli önlem almazsan, bu durum uzun vadede ciddi sorunlara yol açar. Yanık olduğunda risk daha hızlı artar, ancak yanık olmadan da maruz kalmak zararlıdır.

Vücutunda şüpheli bir leke mi fark ettin? Bu durumda en kısa sürede aile hekimine görün. Erken fark etmek, ciddi sonuçların önüne geçer.

Çevremizdeki egzoz gazı tehlikesi

Dizel egzoz gazı, yani dizel motor emisyonu (DME), gerçekten sessiz bir katildir. Bu emisyonlar sadece akciğerlerimiz için zararlı olmakla kalmaz, aynı zamanda kanserojendir. Bu nedenle DME'ye maruz kalmayı mümkün oldukça asgari seviyeye indirmemiz gerekir. Bunun için bazen radikal önlemler almak gerekebilir.

Birçok çalışma sırasında DME ile karşılaşırız. Birçok vasıta ve makine hala dizel motoruna sahiptir. Neyse ki günümüzde bunlar eskisine göre çok daha temizdir ve mümkün olan yerlerde makine parkımızı elektrikli hale getiriyoruz.

Buna rağmen sağlık riskleri hâlâ mevcuttur.

- İnşaatta kullanılan ekipmanlar uzun ömürlüdür. Yani birçok çalışan hâlâ zararlı maddeler yayan eski makineler ve araçlarla ya da onların yakınında çalışmaktadır.
- Yalnızca kendi makinelerimiz DME yaymaz. Örneğin yol kenarında çalışıyorsanız, egzoz gazlarına ve diğer maddelere maruz kalmak kaçınılmazdır.

İş alanını mümkün oldukça güvenli hale getirmek için işverenle de görüş:

- DME risklerini nasıl azaltacağına dair bilgilendirme iste.
- Güvenli olmayan bir durum gördün veya yaşadın mı? Bu durumda mutlaka iş sorumlusuna bildirimde bulun.

Dış kaynaklı maruziyet çok mu yüksek?

Bunu iş sorumlusuna iletin

O da bu konuyu iş sahibiyle görüşecektir. Yoğun bir yolun kapatılması ciddi bir önlemdir, ancak güvenlik ve sağlık her zaman önceliklidir.

! Riski sınırlayın

Dizel motor emisyonlarının hiç oluşmadığı bir ortam yaratmak tercihimizdir. Ancak maruziyeti her zaman önlemek mümkün değildir. Örneğin bir otoyol kenarında çalışırken ya da bir şantiyede jeneratörlerin gerekli olduğu durumlarda. Sırf bu nedenle bu riski mümkün oldukça kısıtlamak önemlidir.

Sen ne yapabilirsin?

- Daha temiz ekipman olanaklarını sorun.
- (Artık) gerekli değilse dizel motorunu her zaman kapat.
- İş sırasında mümkün oldukça dizel vasıtaları ve makinalarından uzak dur.
- Araç dizel mi? Sürüş tarzınızı gözden geçirin; sakın şekilde hızlanın ve hareket edin.



Kesilme tehlikesine karşı dikkatli olun

Kesilme yaraları, sektörlerimizde en sık görülen yaralanmalar arasındadır. Ne yazık ki kesilen tendonlar ve sinirler ya da ciddi enfeksiyonlar, düşünüldüğünden daha sık meydana gelmektedir.

Tehlike, keskin aletlerle çalışma şeklimizde gizlidir. Bıçaklar, spiral taşlama makineleri, testereler ve diğer elektrikli el aletleriyle her gün yapılan çok sayıda işlem, risklere karşı daha az dikkatli olmamıza neden olur. Cam, keskin paneller veya fayanslarla çalışmaya o kadar alışmış ki, çoğu zaman bunun üzerinde neredeyse hiç düşünmeyiz.

Keskin aletler ve keskin malzemelerle bilinçli şekilde çalışmak hayati önem taşır.

1 Adım 1 | Farkındalık

Keskin aletler veya keskin malzemelerle çalışırken, bunu her seferinde en güvenli şekilde nasıl yapabileceğinizi kendinize sorun. Sorular sorun, kullanım kılavuzlarını okuyun ve kendinizi uygun şekilde koruyun.

5 Adım 5 | Planlama ve organizasyon

Çalışmalarınızı dikkatlice planlayın. Keskin malzemeler ve aletlerle yapılan beklenmedik ve plansız işler en büyük riskleri oluşturur. Çalışma alanını düzenli tutun, temiz çalışın ve belirlenmiş çalışma yöntemlerine uyun.

2 Adım 2 | Eğitim ve talimat

İyi bir eğitim, keskin aletler ve malzemelerle dikkatli çalışmayı sağlar. Bu konuda birçok toolbox eğitimi mevcuttur. Bu nedenle amirinize böyle bir eğitimin bulunup bulunmadığını sorun. Üreticiler de ürünleri hakkında sıklıkla talimatlar sunmaktadır.

6 Adım 6 | Kişisel koruyucu ekipmanlar

Uygun kişisel koruyucu ekipmanı (KKE) kullanın. Çoğu durumda en azından kesilmeye dayanıklı güvenlik eldivenleri, bazı işler için ise ön kol koruyucuları gereklidir.

3 Adım 3 | Güvenli ekipman

Yaptığın iş için en güvenli ekipman hangisi? Örneğin düşük devirli taşlama makinelerini, özel güvenlik bıçaklarını veya geri tepme korumalı testereleri düşünebilirsin. Ayrıca, düz yüzeylerin kaldırılmasında kullanılan cephe kaldırma aparatı gibi özel yardımcı ekipmanlar da işini daha güvenli hâle getirebilir.

4 Adım 4 | Güvenli çalışma alanı

Birçok durumda risk, çalışılan yer ve konuma bağlıdır. Keskin aletlerle yapılan plansız çalışmalardan mümkün olduğunca kaçın. Her zaman önce bu işleri prefabrik olarak ya da kontrollü koşullar altında yapıp yapamayacağınızı değerlendirin.



Fiziksel yük işin bir parçasıdır, ancak sınırlarınıza dikkat edin

Fiziksel yük, yaptığımız işin bir parçasıdır. Bu durum bir sorun değildir, ancak elbette aşırı yüklenmeden kaçınmak gerekir. Bunu nasıl yaparsınız? Ve fiziksel yük tam olarak ne anlama gelir?

Fiziksel yük denince akla ilk fiziksel olarak ağır işler gelir. Kaldırma, itme ve çekme bunun net örnekleridir. Ancak bazı duruşlar da vücudu zorlar. Örneğin omuz hizasının üzerinde çalışmak ya da diz çökerek çalışmak. Ayrıca uzun süre aralıksız aynı ağır işi yapmak veya kötü bir duruş benimsemek de sağlığınız için zararlıdır. Bunun yanında çalışma ortamı da önemli bir rol oynar. Engembeli arazide çalışmak ya da çok soğuk veya çok sıcak bir ortamda çalışmak vücudu etkiler.

Yüklenebilirlik

Fiziksel yük her zaman kötü değildir, ancak aşırı yüklenme zararlıdır. Bu noktada kişinin dayanıklılığı da önemli bir rol oynar. Yorgunluk, stres ve yaş gibi faktörler, ne kadar iş yükünü kaldırabileceğinizi kısmen belirler.

HAFİFE ALMANAK
LAZIM.... AMA
PREFABRİKASYONA
GERÇEKTEN AĞIR
SAYGIM VAR



MARTIJN CORNELISSEN 2026



İş hijyeni stratejisi

İş hijyeni stratejisini biliyor musunuz? Bu, güvenli çalışmak için alınacak önlemlerin izlenmesi gereken sırasıdır. Fiziksel yükü azaltmak için de bu stratejiyi kullanın.

1 Kaynağında önlemler

Fiziksel olarak ağır işi tamamen ortadan kaldırmak mümkün mü?

Örneğin şu yöntemlerle:

- Prefab çözümler kullanmak
- Daha hafif malzemeler tercih etmek
- Ağır malzemelerin, kendiniz taşımanıza gerek kalmaması için yüksekte hazır olarak teslim edilmesini sağlamak

2 Teknik ve organizasyona bağlı önlemler

İşimi daha az ağır hale getirecek yardımcı araçlar veya çalışma yöntemleri var mı?

Örneğin şunları yapabilir miyiz:

- Kaldırma için yardımcı araçlar kullanmak
- Çalışma yüksekliğini ayarlamak
- Aynı (ağır) işi uzun süre aralıksız yapmamak için görevleri ekip arkadaşlarıyla dönüşümlü yapmak

3 Bireysel önlemler

Bireysel önlemler, yalnızca sizi koruyan önlemlerdir. Dış iskeletler buna bir örnektir.

4 KKE'ler

Ancak 1., 2. ve 3. adımlar tamamlandıktan sonra KKE'ler devreye girer.

Bunlara örnek olarak:

- Sağlam, tabanı iyi profilli iş ayakkabıları
- Dizlikler

Yardımcı araçlar kullanmaktan çekinmeyin

Neyse ki fiziksel yükü azaltmak için çeşitli yardımcı araçlar ve çalışma yöntemleri vardır. Bunlar, herkesin daha güvenli ve sağlıklı çalışmasını sağlamak için geliştirilmiştir. Bu nedenle "onsuz da yaparım" diye düşünmeyin, mevcut araçları mutlaka kullanın!

İletişime geçin

Güvenli ve sorumlu çalışma, iyi bir iş hazırlığıyla başlar. Bahsedilen önlemlerin bazıları için işvereninize veya işi veren tarafa bağlı olabilirsiniz. Ancak aşırı fiziksel yüklenmeden kaçınmak kendi sorumluluğundadır. İş için daha fazla önlem gerektiğini mi düşünüyorsun? Olanakları yöneticinizle görüş.



Ayrıca Bewust Veilig Günü 2026 için özel olarak hazırlanan toolbox'u da inceleyebilirsiniz.

Herkes kendini ifade edebilmeli ve bunu yapmaya cesaret edebilmelidir

Sosyal ve psikolojik güvenlik. Bu kavramları belki zaman zaman duyuyorsun. Peki bunlarla tam olarak neyi kastediyoruz? Ve çalışma ortamınızın sosyal açıdan güvensiz hâle gelmesini nasıl önleyebilirsiniz?

Sosyal güvenlikten söz ederken, sosyal bir ortamda başkalarından gelebilecek tehditlere karşı korunmayı kastediyoruz. Bu durumda söz konusu olan, senin çalışma ortamındır. Bu tür tehditlere örnek olarak zorbalık, ayrımcılık, cinsel taciz, saldırganlık ve şiddet sayılabilir.

Psikolojik güvenlik ise bir kurum ya da ekip içindeki olumlu ortamı ifade eder.

Herkes, sonuçlarından korkmadan kendini ifade edebiliyor mu? Çünkü birlikte daha iyi sonuçlar elde edebilmek için buna ihtiyaç vardır.

Ekibindeki sosyal ve psikolojik güvenlik

Aşağıdaki durumlardan biri tanıdık geliyor mu diye kendine sor.

- 1 Güvensiz bir durumu görüyorsun ya da yaşıyorsun. İnsanların "abartıyorsun" ya da "sorun çıkarıyorsun" diye düşüneceğinden korktuğun için bir şey söyleyip söylememekte tereddüt ediyorsun.
- 2 Biri seni güvenli olmayan bir durum hakkında uyarıyor. Sen de içinden şunu düşünüyorsun: "Buna karışma" ya da "Ne yaptığımı ben biliyorum."

Yani bunlar iki farklı kavramdır, ancak birbirleriyle bağlantılıdır.

Bunlar sana tanıdık geliyor mu? O zaman ekibinizdeki olumlu ortam, henüz istediğiniz düzeyde olmayabilir. Bu durum farkında olmadan sosyal güvensizlik riskini de artırır. Ekipteki herkes, kendini ifade edebilmeli ve bunu yapmaya cesaret edebilmelidir. Bu nedenle ilk fikrini devre dışı bırakmak ve diyalog kurmak önemlidir.



Dur, Düşün, Yap

Bu noktada "Dur-Düşün-Yap" yöntemini kullanın.

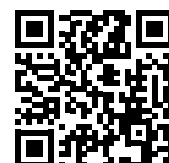
Dur: Hemen tepki verme, ilk yargını dile getirme. 10'a kadar say.

Düşün: Bu fikrin ne gibi sonuçlar doğurabileceğini düşün. İnsanların kendini ifade etmeye cesaret edememesine yol açabilir. Bu da sosyal güvensizliğe yol açabilir. Bunun yerine, durumu olumlu şekilde çözmek için karşındakine hangi soruları sorabileceğini düşün.

Yap: Sorularını sor ve diyalog kur.

Anılan durumları en iyi nasıl çözersin?

- 1 Güvensiz bir durum hakkında konuştuğunda sonuçlarından mı korkuyorsun? Amirinle konuş. Bir ekip olarak bununla nasıl başa çıkabileceğinizi birlikte ele alın.
- 2 Seni uyarana biriyle aynı fikirde değil misin? Bu durumda: Dur, Düşün, Yap.



Daha fazlasını öğrenmek istiyor musun? O hâlde "Sosyal ve Psikolojik Güvenlik" toolbox'ını da mutlaka incele!