|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **…………………….. İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**  **…………………………….. Müdürlüğü** | **Doküman No :** TL-48  **Yayın No :** 01  **Yayın Tarihi :** … / … / 201..  **Revizyon Tarihi :** … / … / 201..  **Revizyon Sayısı :** 00..  **Sayfa No :** 1/1 |
| **Malzeme Taşıma ve İstifleme Talimatı** |

**MALZEME TAŞIMA VE İSTİFLEMEDE AŞAĞIDAKİ KURALLARA UYULACAKTIR**

1. 25 kg’dan ağır malzemeler tek kişi tarafından taşınmayacak, yük taşıma sırasında iş eldiveni kullanılacak, yükte çivi, sivri ve keskin kenarlar olup olmadığı kontrol edilecektir.
2. Yük taşınırken zemine dikkat edilecek, görüş alanını kapatarak taşıma yapılmayacaktır. Zorunlu durumlarda birinin rehberliğinden yararlanılacaktır.
3. Uzun malzemeler yatay ve uygun seviyede taşınacak.
4. Çok ağır, kaba veya kavranması zor yükler, dengesiz veya içerisindekilerin yer değiştirdiği yükler, vücudun eğilmesi veya bükülmesini gerektiren yükler tek başına taşınılmayacak. Gerekirse taşımak için mekanik sistemler kullanılacak.
5. Elle taşıma sırasında taşınan yükler vücuttan uzak tutularak taşınmayacak.
6. Fiziki yapınızın uygun olmadığı işler tek başına yapılmayacak yardım istenecek.
7. Ağır malzemeleri kaldırırken yükü bacaklarınızla kaldırdığınızdan emin olun. Bunun için bacaklarınızı yükün iki tarafına yaklaştırın (dizlerinizi kırmadan belden eğilmeyiniz! ) ve bundan sonra ağırlığı ellerinizle yakalayıp kaldırınız. Ağır yükleri başka türlü kaldırmayınız.
8. Küçük eşyaları bir kaba koyarak taşıyın. Bağlayın ve birinin üzerinden düşüp devrilmesini önleyecek şekilde istifleyin.
9. Yükü iki kişi birlikte taşıyorsanız, birlikte kaldırdığınızdan emin olun.
10. Yükü yere koyarken ayak veya el parmaklarının sıkışmasını önleyiniz.
11. Yük taşınacak alan gözlemlenecek ve varsa engeller kaldırılacak
12. Ağır bir yükü belinizden daha yükseğe kaldırmayınız.
13. Kaldırırken yavaş ve temkinli hareket ediniz, **ani hareketlerden kaçınınız.** Adalelerinize ani yük bindirmeyiniz. Kaldırma esnasında karın kaslarınızı kasarak bütün kas gruplarınızı aynı anda çalıştırınız.
14. Cisimleri bedeninizle değil de **önce beyninizle kaldırdığınızı unutmayınız.** Bunun için ağır bir yükü mutlaka kaldırmanız gerekiyorsa, haltercilerin yaptığı gibi çok iyi **konsantre** olunuz.
15. Ayakta iken belinizi sağa veya sola doğru rotasyon yaptırıp eğilerek yerden bir şey almayınız.
16. **Yük elinizde iken dönmeniz gerekiyorsa belinizle değil ayaklarınızın yerini değiştirerek dönünüz**
17. Ağır yükleri kolay alabilmek için diz seviyesinde istiflenecektir..
18. Malzemeler geçit, yol, yangın ve elektrik tesisatı önüne istiflenmeyecektir.