



SVG İş ve Sağlık Güvenliği III. Güvenli çalışarak verimli kalın

Yeni: Artık altı yabancı dilde mevcut - bakınız arka sayfa

Yayımcı



SVG Bundes-Zentralgenossenschaft
Straßenverkehr eG
Breitenbachstraße 1
60487 Frankfurt am Main
www.svg.de

Berufsgenossenschaft für Transport und Verkehrswirtschaft
(BG Verkehr) (Ulaştırma ve Trafik Ekonomisi Odası Birliği)'ne BG
programlarında yer alan "Sağlıklı ve Güvenli - İş yeri Kamyon/Otobüs"
bilgilerini kullanma izni ve samimi destekleri için teşekkür ederiz.

Metin

Klaus Schuh

Düzenleme

VKM • Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH • www.vkm-dvr.de

Uzman danışmanlık

Karsten Krauel, Konrad Maillinger

Fotoğraflar, resimler

BGL, DVR, Fotolia, Karsten Krauel, Konrad Maillinger, Olaf Mittelmann,
Pixabay, Justo Garcia Pulido, VKM, Wellnhofer Designs - stock.adobe.com,
Gerhard Zerbes

Frankfurt 2019
Versiyon 7-2019

İş güvenliği – herkesin görevi	4
İş beni hasta mı ediyor?	6
Güvenli sürüş ve çalışma	8
Verimli kalmak	12
Dengeli beslenme	14
Trafikte ilaçlar	15

İş güvenliği - herkesin görevi

İş sağlığı ve güvenliği bu ülkede büyük bir servettir. Amaç, hiç kimsenin işi nedeniyle sağlık yönünden zarar görmemesi veya bir kazada can kaybına uğramamasıdır. Bu durum, sürekli geliştirilen yasa ve yönetmeliklerle 100 yıldan uzun bir süredir sağlanmaktadır. Bunlar arasında örneğin, İş Güvenliği Kanunu (ArbSchG), Çalışma Güvenliği Kanunu (ASiG) ve Alman Sosyal Kaza Sigorta-

sı'nın kaza önleme yönetmelikleri yer almaktadır. Almanya'da, kamu kurumlarının ve yasal kaza sigortası kuruluşlarının işbirliği ile iş ve sağlık güvenliği konusunda ikili bir sistem oluşturulmuştur. Devlet Çalışma Müfettişliği ve Odalar Birlikleri, şirketlere faaliyetlerinde danışmanlık yapar ve kontrol eder, ihlallere yaptırımlar uygulayabilir ve tesislerin işletilmesini yasaklayabilir.



Temel olarak, çalışanların sağlık ve kaza tehlikelerine karşı korunması işverenlerin görevidir. İş Güvenliği Kanunu, işverenin gerekli iş güvenliği önlemlerini almasını zorunlu kılmaktadır. İşveren tedbirlerin etkinliğini gözden geçirmeli ve gerektiğinde bunları değişen koşullara uyarlamalıdır. İş, can ve sağlık kaybı riskinin mümkün olduğunca önlediği ve kalan riskin en aza indirildiği şekilde tasarlanmalıdır.

Bu yükümlülüğü yerine getirmek için, işveren bir risk değerlendirmesi yapmak zorundadır. Bu şekilde, çalışanlarının bireysel riskini tespit eder. Bundan, güvenliğin ve sağlığın korunması için uygun önlemler türetilir. Çalışanlara işteki olası tehlikeler hakkında bilgi vermek ve bunlardan kaçınılmasının sağlanması işverenin yasal yükümlülükleri arasında yer alır.

Ancak çalışanların da yükümlülükleri bulunmaktadır: İşçiler çalışırken güvenlik ve sağlık konusunda imkanları dahilinde "sorumluluk almalıdır". Bu, çalışırken güvenlik ve sağlık riski oluşmayacak şekilde davranmaları gerektiği anlamına gelmektedir. İş Güvenliği Kanunu, makine, ekipman, alet, çalışma ekipmanının vb. ve ayrıca sağlanan kişisel koruyucu ekipmanın amacına uygun şekilde kullanılması gerektiğini açıkça belirtmektedir. Çalışanlar işverenin talimatlarına uymak zorundadır, güvenlik kurallarını ihlal etmemelidir.

Bunun anlamı: İş güvenliğinden sorumlu olan sadece işveren değil aynı zamanda çalışandır. Sadece ikisi de yükümlülüklerini yerine getirdiklerinde kurallar işe yarar.

Uygulamada bu, çalışanların bazen zor kararlar almaları gerektiği anlamına gelmektedir. Şüphe durumunda, karar her zaman güvenlik lehine olmalıdır. Sonuçta, bir kazada daima sürücünün bunu engelleme olanağı olup olmadığı sorgulanır.



Araçtaki en önemli yük sizsiniz.

Emniyet kemeriyle mi?
Elbette!



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat



UK|BG
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung



BG Verkehr

İş beni hasta mı ediyor?

Sürücüler çeşitli olumsuzluklar ile karşılaşmaktadır: Uzun süre oturma, yazın sıcak, kışın soğuk, yoğun trafik ve eşyaların ve malların taşınması fiziksel stres arasında yer almaktadır. Ancak zaman baskısı, müşteriler veya yolcularla sorun veya kötü bir çalışma ortamı gibi zihinsel baskılar strese neden olabilir.

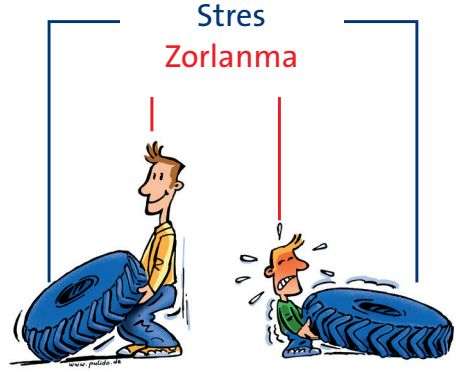
Bu ve diğer stres faktörleri her sürücüde aynı ölçüde oluşmaz. İş yerine ve şirkete bağlı olarak, az ya da çok belirgin olabilirler. Ayrıca, her sürücü strese aynı tepkiyi göstermez: Her zaman tatilini geçirmek için güne inen biri sürücü kabinindeki 30 dereceye rahatlıkla tahammül ederken, diğeri yaz fikrinde bile terlemeye başlayabilir.

İş sağlığı hekimleri stresin etkileri hakkında fikir yürütmüşlerdir. Önemli bir sonuç stres-zorlanma modelidir: Buna göre, stres organizmanın tepki göstermesine neden olan insan üzerindeki dış etkilere bağlıdır. Öte yandan, çalışma stresi, boy, yaş, yetenek veya beceriler gibi bireysel özelliklere bağlı olarak, insanın kendisine verdiği içsel tepkidir.

Peki ne yapılabilir? Çok basit: Bu modelde iş yerinde stresle baş etmenin anahtarı yer almaktadır. Bir yandan, stres azaltılmaya çalışılmalıdır. Bu her zaman işe yaramayabilir, ancak iyi planlama ve organizasyon sayesinde başarılı olabilir. Öte yandan, kendi yaşam tarzının mesleğin taleplerine uyarlanması ile strese karşı dayanıklılık artırılmalıdır.



Bir örnek: Uzun süre oturma, sürücü koltuğunun uygun şekilde ayarlanması ile daha az rahatsızlık yaratır. Böylece stres azaltılabilir. Zamanında molalar, sağlıklı beslenme ve boş zamanlarda spor ile durumda iyileşme ve streste azalma sağlanır. Bu işe yarar, mutlaka deneyin.



Stresle başa çıkma için akıllı strateji

Şu nedenle stres	Stresi azaltmak	Strese karşı dayanıklılığı artırmak
Yorgunluk	Daha iyi uyuyun, düzenli molalar verin, bilinçli beslenin	Spor yapın, boş zamanlarınızı dinlenmek için kullanın
Stres	Güzergahları gerçekçi olarak planlayın, çatışmaları çözün, boş zaman stresini önleyin	Bilinçli olarak mola verin, yeterince uyuyun, gevşeme tekniklerini öğrenin
Sıcak / soğuk	Klimayı makul şekilde kullanın, ceryandan kaçının, esnek giysiler giyin	Spor yapın, formda kalın
Dikkatin dağılması	Uzun süre gözlerinizi yoldan ayırmayın, sesli mesajı açın, dikkatinizi yola verin	Yeterince uyuyun, zamanında mola verin
Kaldırma / taşıma	Doğru şekilde kaldırın, yardımcıları kullanın, aşırı yükten kaçının	Spor yapın, kas yapın
Düzensiz mesai saatleri	Yeterince uyuyun, ailenin buna saygı göstermesini rica edin	Boş zamanları doğru kullanın Aileye zaman ayırın
<p>Bunlar sadece birkaç örnektir. Sizi strese sokan nedir? Bununla başa çıkmanın yolları nelerdir?</p>		

Güvenli sürüş ve çalışma

Doğaçlama yok!

Bazen doğru araç el altında bulunmaz veya zamandan tasarruf etmek istenir: O zaman bir görevi tamamlamak için doğaçlama yollarına başvurulur. Böyle davranan, fikir ürettiğini, esneklik ve ustalık gösterdiğini düşünebilir. Ancak gerçekte, böyle bir hareket tarzı kısa vadedir ve bazen ihmal anlamındadır, çünkü böyle davranan bu davranıştan doğabilecek tehlikeleri görmezden gelebilir.



Merdivenlerle çalışma

Kamyon ve otobüs şoförlerinin günlük işlerinde, yükleme ve boşaltma sırasında veya temizlik ve bakım işleri sırasında merdivenler sıkça kullanılır. Bunun için geçerli olanlar: Basamaklı merdivenler sadece gergin açma güvenliği ile kullanılabilir. Kullanıcının yükseğe uzanmadan gereken maksimum çalışma yüksekliğine erişebileceği şekilde yüksek olması gerekir. Çalışırken yana eğilmemeli, kişinin ağırlık merkezi daima merdiven basamaklarının arasında olmalıdır.

Bir dayama merdivenin en üst üç basamağı, elverişsiz bir kuvvet uygulaması oluşturmak için kullanılmamalıdır. Gerekirse, daha uzun bir merdiven kullanılmalıdır. Ayrıca doğru yerleştirme açısı önemlidir: Yerleştirme alanına göre ölçülen 65 - 75 derecelik bir eğim önerilir. Örneğin, sabit noktaya asılan bir kayış ile destek, yana kaymaya karşı uygun bir güvenlik önlemidir.





Kişisel koruyucu ekipman (KKE)

İşveren çalışanların kullanımına uygun koruyucu kıyafetler sunmalı ve bunların kullanılmasını sağlamalıdır. Kamyon ve otobüs şoförlerinde bu öncelikle uygun eldivenler için söz konusudur, kamyon şoförlerinde güvenlik ayakkabıları da ek olarak düşünülebilir. Güvenlik ayakkabıları, düşen parçalardan kaynaklanan ezilme ve yaralanmalara karşı koruma sağlar. Ayrıca, yürürken ve ayakta dururken destek ve "yere sağlam basmayı" mümkün kılar. Böylece, kayma ve tökezleme kazaları önlenir.

Araç sürmek için ayağı saran sağlam ayakkabılar (yani, sandaletlerde mutlaka topuğu saran kayış) yeterli olsa da, el tipi kaldırma aracı veya "forklift" kullanılırken ve daima bir yükün kaldırılıp taşınması sırasında güvenlik ayakkabıları giyilmelidir. Şantiyelerdeki yükleme noktalarında delinmez tabanlı güvenlik ayakkabıları gereklidir. Gerekli koruma sınıfına göre ayakkabıların uygun şekilde işaretlenmesi sağlanmalıdır.

Geriye doğru sürüşte

Geriye doğru sürüşte, sıkça kişilerin ciddi şekilde yaralandığı veya yaşamını kaybettiği kazalar meydana gelmektedir. StVO Madde 9 (5) uyarınca, sürücünün geriye doğru sürüşte bir kişi için tehlike oluşturmayacak şekilde davranması gerekir. Gerekirse, kendisine kılavuzluk ettirmelidir. Bu aynı zamanda DGUV Yönetmeliği 70 "Taşıtlar" Madde 46 içinde de doğrulanmaktadır. Burada ifade edilen: "Sürücü sadece sigortalının tehlikeye atılmadığından emin olduğunda aracı geriye doğru sürebilir veya alabilir; bu sağlanmadığı takdirde, bir kılavuz tarafından yönlendirilmesi gerekir."

Kılavuzlar, yalnızca sürücünün görüş alanında bulunabilir ve hareketli araç ile aracın hareket yönündeki engeller arasında duramaz; yönlendirme sırasında başka hiçbir faaliyette bulunmamalıdır.



Güvenle durma

Bir aracı terk eden herkes kazaları önlemek için gerekli önlemleri almak zorundadır. Engibeli arazide veya yokuşlarda, her zaman iki kat güvenlik gereklidir: El frenini çekme ve takoz kullanma veya el frenini çekme ve en küçük vitese takma sayesinde. Otomatik şanzımanlı araçlarda, el freninin yanı sıra park kilidi de çalıştırılır. Boyuna yönde tehlike yaratacak kuvvetlere neden olabilecek düz zeminde yükleme işlemleri gerçekleştirilirken tekerlek takozları da kullanılmalıdır.



Atlama

Atlama sırasındaki kazalar - genellikle sürücü kabiniinden de - şirketlerin kaza oranlarında nispeten sık görülür: Taşımacılık sektöründe rapor edilebilir her ikinci kaza buna dayanmaktadır.

Neredeyse hiç kimse alçak bir rakımdan atlamanın ayak bileklerine uyguladığı yükün farkında değildir: 60 cm yükseklikten atlarken, vücut ağırlığının dört katını, bir metreden atlarken ise vücut ağırlığının yedi katını taşımak zorundadır. Bazen inilen yer düzensizdir. Çukurlar, kaldırım taşları veya yoldaki diğer düzensizlikler daha sonra tehlikeli tuzaklar haline gelir. Üstelik uzun bir sürüşten sonra, bacakların hassasiyeti de sınırlıdır. Eklemeler hantaldır ve atlamada gerektiği gibi yaylanamaz.



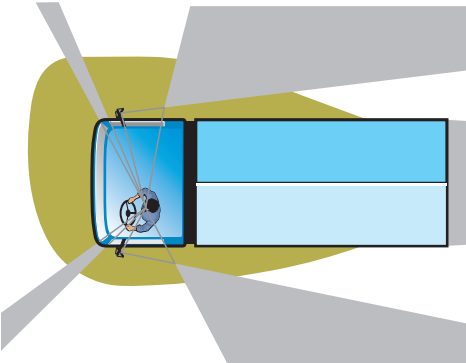


Dikkatin dağılmasına izin verme!

Araba sürerken dikkat dağılması kazaların ortak bir nedenidir. Kaza araştırmacıları her onuncu kazanın sürücünün dikkatinin dağılmasından kaynaklandığını varsaymaktadır. Dikkat dağıtıcı faktörler listesinin en üstünde, navigasyon cihazının veya cep telefonunun kullanımı bulunur. Sürücü bakışlarını navigasyon cihazına çevirdiği zaman, kaçınılmaz olarak bu onu yoldan uzaklaştırır. Sayısız deney sayesinde, insanların bakışlarını arada bir başka yöne çevirdiklerinde bir manzaradaki daha büyük değişiklikleri algılayamadıkları kanıtlanmıştır.

Kör nokta

Kamyon üzerindeki sayısız ayna nedeniyle, hiç kör nokta kalmadığı sanılabilir. Bu ölümcül bir yanılgıdır! Araçtan yana doğru bakarken, aracın A direğinin arkasında ve kabinin yan duvarının arkasında her zaman kör noktaların bulunduğu unutulmamalıdır. Bunlar, A direği ne kadar geniş ve yan duvar da ne kadar yüksek ise o kadar büyüktür. Ayrıca, aynanın kendisi aracın hemen yanındaki bir kişiyi gizleyebilir. Bu yüzden daima tetikte olunmalı, ön paneldeki veya ön camdaki engeller kaldırılmalıdır!



Telefon görüşmesi sırasında ahizesiz sistem kullanılsa bile, sürücünün bir süre boyunca bağlantı nedeniyle dikkati dağılır ve araç kullanımı kısıtlanır. Aramanın içeriğine bağlı olarak, arama sırasında trafiğe dikkatinde düşme yaşanabilir. Aslında çözüm çok basittir: Navigasyonu yola çıkmadan önce programlayın, telefon görüşmelerini sadece araç dururken yapın. Sesli mesaj kutunuz sürücünün müdahalesi olmaksızın telefonları kaydeder.

Verimli kalmak

"Önemli olan sağlık!" - Bu, bazen meslektaşlar arasındaki konuşmada geçen bir sözdür. Rahatsızlığı bulunanlar, hayatlarını her zamanki gibi sürdüremezler ve çalışma yetenekleri bozulabilir. Sağlığı korumak için herkes bu konuda bir şeyler yapmak zorundadır, örneğin uygun bir yaşam tarzıyla, sağlık için risk faktörlerini azaltmak veya tamamen ortadan kaldırmak gibi. Buna mantıklı bir beslenme, yeterli uyku, düzenli egzersiz ve sağlığa zararlı bağımlılık yapan veya "keyif veren" maddelerin azaltılması dahildir.

Sağlık önlemine ayrıca tıbbi muayeneler de dahildir. Hasta hissetmeyenler bile düzenli olarak check-up ve kanser taramasına gitmelidir. 20 yaşın üzerindeki kadınlar ve 35 yaşın üzerindeki erkekler için uygun kontroller sunulmaktadır. Olası hastalıklar çok erken tespit edilebilir, böylece zamanında önlem alınabilir. Şu slogan geçerlidir: Doktor dostunuzdur, düşmanınız değildir!

Ehliyet Yönetmeliği (FeV) tarafından öngörülen kamyon ve otobüs şoförleri için yapılan muayeneler kara yolu güvenliğine hizmet etmektedir. Bunlarla sürüş faaliyetine uygunluk kontrol edilir. Ancak, sonuçlar muayene edilene de sağlık durumu hakkında iyi bir geri bildirim verir.

Alman İşveren Mali Sorumluluk Sigortası Birliği Yönetmeliği G 25 "Sürüş, Kontrol ve İzleme Faaliyetleri" uyarınca iş sağlığı önlemleri toplu sözleşmeler veya iş sözleşmeleri ya da ilgili bir şirket sözleşmesi tarafından öngörülmedikçe, bunlar çalışan için gönüllü muayenelerdir. Ancak, işveren tarafından kendi yönetimi altındaki bir risk değerlendirmesi temelinde zorunlu tutulabilir. Bu, bir kişinin sürüş faaliyeti için uygunluğunu belirlemek için kullanılabilir. Muayene eden doktor muayene sonucunun özet belgesini düzenler. Ayrıntılı sonuçların işverene aktarılmasına sadece muayene edilen kişinin açık rızası ile izin verilir (tıbbi sır saklama yükümlülüğü).



Minibüs sürücüleri de 50 yaşından itibaren psikometrik bir muayeneye katılmak zorundadır. Muayenede algı, dikkat ve reaksiyon incelenir. Bu amaçla uygun test cihazları kullanılır. Görevlerde hız, aynı zamanda doğru çalışmaya önem verilir. Muayene sırasında zorluk sürekli artırılır.

Testi geçemeyenler, bir süre sonra tekrarlayabilir, muhtemelen bir sürüş testi de yapılabilir.



Dengeli beslenme



Çok sayıda hastalık yanlış bir beslenmeye bağlanabilir: Kalp ve damar hastalıkları, felç, diyabetin belirli biçimleri, kolon kanseri, gut, osteoporoz ve daha pek çok hastalık beslenme alışkanlıklarına bağlıdır. Önemli bir faktör aşırı beslenme veya aşırı kilolu olmaktır. Aşırı kilolu ne zaman olunur? Bilinir bir hesaplama kısaca BMI olarak anılan vücut kitle endeksidir. İnternet'te bunun için kullanımı kolay bilgisayar programları mevcuttur, ancak elle de hesaplanabilir: Kilogram cinsinden ağırlık, metre cinsinden yükseklik karesine bölünür. Buradaki örnek Boy 1,78 m 80 kg:

$$1,78 \times 1,78 = 3,17$$

$$\text{BMI} = 80 : 3,17 = 25,2$$

Hesaplama 18 ile 25 arasında bir BMI elde edildiğinde, buna normal ağırlık denir. 25 ile 30 arasında bir değer, hafif fazla kilolu anlamına gelir. Kan düzeyleri düzgün ise ve kişi kendini rahat hissediyorsa, bunun olumsuz olması gerekmez. Özellikle yaşlılarda, hastalık durumunda küçük bir yağ rezervinin olumlu bir etkisi olabilir. Bununla birlikte, 30 üzerindeki her şey, beslenme tekniği açısından "frenlenmeli" ve daha fazla egzersiz yapılarak kalori tüketimini artırmaya

neden olmalıdır.

Ancak fazla kilolu olmayanlar bile dengeli beslenmeye dikkat etmelidir. Dinlenme yerlerinde sıkça sunulan ve çok fazla et ve patates kızartması içeren "kamyoncu tabağı" bunun için ideal değildir. Tabii ki ara sıra alınabilir ama her gün değil.

Bunun yerine, farklı yiyecekler seçilmeli ve değişik yemekler yenmelidir. Et tüketimi azaltılmalı ve daha fazla bitkisel gıdalar alınmalıdır. Ekmek, makarna, pirinç ve unla birlikte tam tahıllı ürünler tercih edilmelidir. Çok şekerli yiyecek ve içeceklerden de kaçınılmalıdır.

Alman Beslenme Derneği (DGE) bunun için özel ipuçları sunmaktadır. Örneğin, bu konuda daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>



Trafikte İlaçlar

Birçok insan hastalık veya sağlık sorunları nedeniyle doktor tarafından reçete edilen ilaçları düzenli olarak almak zorundadır. Ayrıca, kişinin kendisinin kullandığı reçetesiz ilaçlar bulunmaktadır: Örneğin, soğuk algınlığında veya sakinleştirici veya ağrı kesici olarak. Ancak, bazı durumlarda bunlardan, yoldaki sürüş kabiliyeti etkilenebilir.

Uzmanların tahminlerine göre, Almanya'da onaylanan tüm ilaçların yaklaşık yüzde beşi, araç kullanma konusunda kısıtlamalara yol açmaktadır. Bu özellikle uyku ve yatıştırıcı ilaçlar, ağrı kesiciler, antidepresanlar, anti alerjik ilaçlar, nöroleptikler ve psikostimulanlar için geçerlidir. Fakat aynı zamanda grip veya öksürük için kullanılan ilaçlar da araba kullanma yeteneğini etkileyebilir.

İlaçların prospektüsünde uygun uyarılar bulunmaktadır. Bunlar ciddiye alınmalıdır. Doktor veya eczacı da bununla ilgili bilgi vermektedir. Aynı anda alınan tüm ilaçlar dikkate alınmalıdır. Farklı ilaçların birlikte tesiri ciddi etkileşimlere neden olabilir. Tek tek ilaçlarla birlikte alınan belirli gıdalar da sağlık sorunlarına neden olabilir. Örneğin greyturt suyu, anti alerjenlerin yorgunluğa neden olan yan etkisini artırır.



Yerel kökenli – Ülke çapında bağlantılı



-  Romence
-  Lehçe
-  Türkçe
-  Bulgarca
-  Rusça
-  Çekçe