



Unikaj skracania drogi

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



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

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

Charakterystyczne dla wypadków związanych z przemieszczaniem się po nierównym terenie, pełnym różnego rodzaju przeszkód jest zwichnięcie stawu skokowego tzw. zwichnięcie kostki. Na skutek niewłaściwego stąpnienia do chodź do naturalnego wygięcia stawu i przemieszczania się kości względem siebie. Pamiętaj, które mogą następować przy znacznym większych obciążeniach. Dlatego warto podjąć wszelkie działania zmierzające do eliminacji zagrożeń oraz uniknięcia tego typu urazów.

Poslizgnięcia i upadki mogą powodować następujące rodzaje urazów: ● złamania ● skręcenia ● stłuczenia ● rany cięte i otarcia ● urazy stawu skokowego ● urazy stawu kolanowego.

Rodzaje poslizgnięć i upadków

Zachowaj ostrożność

Trzymaj się poręczy, gdy schodzisz po schodach.



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

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

Wypadki na budowie

Utrzymuj równowagę

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



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



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

Patrz pod nogi



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

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

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

Przeciwdziałaj zagrożeniom



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

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

Pamiętaj! Pracuj zawsze w obuwu ochronnym

Obuwie ochronne to element podstawowego wyposażenia pracownika budowy. Buty zapewniają ochronę oraz pozwalają na utrzymanie prawidłowej postawy ciała, zapobiegającej urazom kostek i kolan. Dobierane są



z uwzględnieniem zagrożeń występujących w środowisku pracy. Jeśli pracujesz na budowie noś buty z cholewką, obejmującą kostkę oraz z podeszwą wykonaną z materiału antypoślizgowego. Wysoka cholewka zabezpieczy kostkę i uchroni przed zwichnięciem. Antypo-



Zasada trzech punktów

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

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



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

ślizgowa podeszwa, dzięki zwiększonemu kontaktowi z podłożem, specjalnemu materiałowi z którego jest wykonana oraz właściwemu odprowadzeniu cieczy, zapobiegnie poślizgnięciom i upadkom.



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

Pierwsza pomoc

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

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

