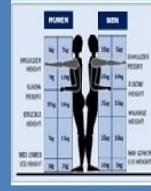




ERGONOMİ



HIZLI MARUZİYET DEĞERLENDİRME (HMD: Quick Exposure Check)

Hızlı Maruziyet Değerlendirme (HMD), işyerlerindeki potansiyel risk faktörlerini hızlı ve etkili bir şekilde belirleyerek çalışanların maruz kaldığı tehlikeleri değerlendirmeye yardımcı olan bir yöntemdir. HMD, iş sağlığı ve güvenliği alanında çalışanlar için kullanılan pratik bir araçtır ve Quick Exposure Check (QEC) olarak da bilinir.

Neden Hızlı Maruziyet Değerlendirme?

- Hızlı ve pratik: HMD, işyerindeki potansiyel risk faktörlerini hızlıca belirlemenize ve değerlendirmenize olanak tanır.
- İşçi sağlığını korur: Tehlikeli maddelere maruziyeti azaltarak işçilerin sağlığını korumaya yardımcı olur.
- Yasal uyum: İşverenlerin işçilerin maruz kaldığı tehlikeleri belirlemesi ve önlem alması yasal bir gerekliliktir. HMD, bu yasal gereksinimlere uyum sağlar.

Nasıl Kullanılır?

- İşyerindeki potansiyel risk faktörlerini tanımlayın ve belgeleyin.
- HMD formunu kullanarak işçilerin maruziyet düzeylerini hızlıca kontrol edin.
- Elde edilen verileri analiz edin ve potansiyel riskleri belirleyin.
- Maruziyet düzeylerini azaltmak için gerekli önlemleri alın ve izleyin.

Kimler İçin Uygundur?

- İş sağlığı ve güvenliği uzmanları
- Endüstriyel hijyenistler
- İşyeri yöneticileri ve liderleri
- İşçiler ve sendika temsilcileri

Sonuç:

Hızlı Maruziyet Değerlendirme, işyerlerindeki potansiyel risk faktörlerini hızlı bir şekilde belirleyerek, işçilerin sağlığını korumak ve yasal uyumu sağlamak için etkili bir araçtır. Daha güvenli ve sağlıklı bir çalışma ortamı oluşturmak için HMD yöntemini kullanmaya başlayın!

Çalışma Adı	Tarih
Güzelcinin Değerlendirmesi	Çalışmanın Değerlendirmesi
Sırt	Çalışanlar
A Görev yapılırken bel: (en kötü durumu seçiniz)	H Görev yapılırken elle kaldırdığımız en fazla ağırlık?
A1 Hemen hemen doğal mı?	H1 Hafif (5 kg veya daha az)
A2 Orta derecede öne ya da yana eğilmiş veya dönmüş mü?	H2 Orta (6-10 kg)
A3 Aşırı derecede öne ya da yana eğilmiş veya dönmüş mü?	H3 Ağır (11-20 kg)
	H4 Çok ağır (20 kg'dan fazla)
B Aşağıdaki iki görev seçeneğinden YALNIZCA BİRİNİ seçiniz	
Y4	J Görevi yaparken günde ortalama ne kadar zaman harcayorsunuz?
	Sabit oturarak ya da ayakta yapılan görevler
	Sırt çoğunlukla sabit pozisyonda mı kalıyor?
B1	J1 2 saatten daha az
B2	J2 2-4 saat
B3	J3 4 saatten daha fazla
YA DA	
	K Görev yapılırken bir elle uygulanan en fazla güç?
B3	K1 Düşük (örn. 1 kg'dan daha az)
B4	K2 Orta (örn. 1-4 kg)
B5	K3 Yüksek (örn. 4 kg'dan daha fazla)
Omuz/Kol	L Görevin gerektirdiği görsel dikkat:
C Görev yapılırken eller: (en kötü durumu seçiniz)	L1 Düşük (ince ayrıntıları görmeye gerek yoktur)
C1 Bel seviyesinde ya da daha aşağıda mı? *L2	Yüksek (bazı ince ayrıntıları görmek gerekli)
C2 Yaklaşık eğilim seviyesinde mi? *	
C3 Omuz seviyesinde ya da daha yukarıda mı? *Eğer yükselme aşağıda detayları belirtiniz:	
D	M Görevdeyken günlük taşıt kullanma süreniz:
D1 Nadiren (aralıklı) mı?	M1 Bir saatten az ya da hiç mi?
D2 Sık (bazı duraklamalarla düzenli hareket) mi?	M2 Günde 1-4 saat mi?
D3 Çok sık (hemen hemen sürekli hareket) mi?	M3 Günde 4 saatten fazla mı?
Bilek/El	N Görevinizde titreşimli alet kullanma süreniz:
E Görev yapılırken: (en kötü durumu seçiniz)	N1 Bir saatten az ya da hiç mi?
E1 Yaklaşık düzün bilek pozisyonu mu?	N2 Günde 1-4 saat mi?
E2 Eğilmiş ya da dönmüş bilek pozisyonu mu?	N3 Günde 4 saatten fazla mı?
F Benzer tekrarlı hareketler:	P Bu görevi yaparken zorluk çekiyor musunuz?
F1 Dakikada 10 kez ya da daha az mı?	P1 Hiçbir zaman
F2 Dakikada 11-20 kez mi?	P2 Bazen
F3 Dakikada 20 kezden fazla mı?	* P3 Sık sık
	*Eğer yükselme aşağıda detayları belirtiniz:
Boyun	
G Görev yapılırken baş/boyun eğilmiş ya da dönmüş mü?	Q Genel olarak bu işi nasıl buluyorsunuz?
G1 Hayır	Q1 Hiç stresli değil mi?
G2 Evet, bazen	Q2 Biraz stresli mi?
G3 Evet, sürekli	*Q3 Orta stresli mi?
	*Q4 Çok stresli mi?
* Gerekli L, P, Q için detaylı bilgiler	
* L	
* P	
* Q	*Eğer yükselme aşağıda detayları belirtiniz:

Maruziyet Puanları	Çalışan Adı	Tarih
Sırt	Omuz/Kol	Bilek/El
Sırt Duruşu (A) & Ağırlık (H)	Yükseklik (C) & Ağırlık (H)	Tekrarlı Hareket (F) & Kavret (K)
A1 A2 A3	C1 C2 C3	F1 F2 F3
H1 2 4 6	H1 2 4 6	K1 2 4 6
H2 4 6 8	H2 4 6 8	K2 4 6 8
H3 6 8 10	H3 6 8 10	K3 6 8 10
H4 8 10 12	H4 8 10 12	
<input type="checkbox"/> Puan1	<input type="checkbox"/> Puan1	<input type="checkbox"/> Puan1
Sırt Duruşu (A) & Sırt (J)	Yükseklik (C) & Sırt (J)	Tekrarlı Hareket (F) & Sırt (J)
A1 A2 A3	C1 C2 C3	F1 F2 F3
J1 2 4 6	J1 2 4 6	J1 2 4 6
J2 4 6 8	J2 4 6 8	J2 4 6 8
J3 6 8 10	J3 6 8 10	J3 6 8 10
<input type="checkbox"/> Puan2	<input type="checkbox"/> Puan2	<input type="checkbox"/> Puan2
Sırt (J) & Ağırlık (H)	Sırt (J) & Ağırlık (H)	Sırt (J) & Kavret (K)
J1 J2 J3	J1 J2 J3	J1 J2 J3
H1 2 4 6	H1 2 4 6	K1 2 4 6
H2 4 6 8	H2 4 6 8	K2 4 6 8
H3 6 8 10	H3 6 8 10	K3 6 8 10
H4 8 10 12	H4 8 10 12	
<input type="checkbox"/> Puan3	<input type="checkbox"/> Puan3	<input type="checkbox"/> Puan3
Statik Duruş (B) & Sırt (J)	Sabık (D) & Ağırlık (H)	Bilek Duruşu (E) & Kavret (K)
B1 B2	D1 D2 D3	E1 E2
J1 2 4	H1 2 4 6	K1 2 4
J2 4 6	H2 4 6 8	K2 4 6
J3 6 8	H3 6 8 10	K3 6 8
H4 8 10 12	H4 8 10 12	
<input type="checkbox"/> Puan4	<input type="checkbox"/> Puan4	<input type="checkbox"/> Puan4
Sabık (B) & Ağırlık (H)	Sabık (D) & Sırt (J)	Bilek Duruşu (E) & Sırt (J)
B3 B4 B5	D1 D2 D3	J1 J2 J3
H1 2 4 6	J1 2 4 6	J2 4 6
H2 4 6 8	J2 4 6 8	J3 6 8
H3 6 8 10	J3 6 8 10	
H4 8 10 12		
<input type="checkbox"/> Puan5	<input type="checkbox"/> Puan5	<input type="checkbox"/> Puan5
Sabık (B) & Sırt (J)	Sabık (D) & Sırt (J)	Bilek Duruşu (E) & Sırt (J)
B3 B4 B5	D1 D2 D3	J1 J2 J3
J1 2 4 6	J1 2 4 6	J2 4 6
J2 4 6 8	J2 4 6 8	J3 6 8
J3 6 8 10	J3 6 8 10	
<input type="checkbox"/> Puan5	<input type="checkbox"/> Puan5	<input type="checkbox"/> Puan5
Sırt için 1-4 arası puanların toplamı ya da 1-3 arası 5'e 6 puanların toplamı	Omuz/Kol için 1-5 arası puanların toplamı	Bilek/El için toplam puan 1-5 arası puanların toplamı
Boyun Duruşu (G) & Sırt (J)	Genel Dikkat (L) & Sırt (J)	Boyun için 1-2 arası puanların toplamı
G1 G2 G3	L1 L2	
J1 2 4 6	J1 2 4 6	
J2 4 6 8	J2 4 6 8	
J3 6 8 10	J3 6 8 8	
<input type="checkbox"/> Puan1	<input type="checkbox"/> Puan2	<input type="checkbox"/> Puan2
Taht Kullanma	Taht Kullanma	Taht Kullanma
M1 M2 M3	M1 M2 M3	M1 M2 M3
1 4 9	1 4 9	1 4 9
Taht kullanma için toplam puan	Taht kullanma için toplam puan	Taht kullanma için toplam puan
Tirejin	Tirejin	Tirejin
N1 N2 N3	N1 N2 N3	N1 N2 N3
1 4 9	1 4 9	1 4 9
Tirejin için toplam puan	Tirejin için toplam puan	Tirejin için toplam puan
İş Tempusu	İş Tempusu	İş Tempusu
P1 P2 P3	P1 P2 P3	P1 P2 P3
1 4 9	1 4 9	1 4 9
İş tempusu için toplam puan	İş tempusu için toplam puan	İş tempusu için toplam puan
Stres	Stres	Stres
Q1 Q2 Q3 Q4	Q1 Q2 Q3 Q4	Q1 Q2 Q3 Q4
1 4 9 16	1 4 9 16	1 4 9 16
Stres için toplam puan	Stres için toplam puan	Stres için toplam puan

Risk Faktörü	MARUZİYET SEVİYESİ				QEC Puanı (E)	Eylem
	Düşük	Orta	Yüksek	Çok Yüksek		
Bel (statik)	8-15	16-22	23-29	29-40	QEC Puanı (E) (Toplam Yüzde)	
Bel (hareketli)	10-20	21-30	31-40	41-56		
Omuz/kol	10-20	21-30	31-40	41-56	≤40%	Kabul edilebilir
Bilek/el	10-20	21-30	31-40	41-46		
Boyun	4-6	8-10	12-14	16-18	41-50%	Daha fazla incelenmeli
Araba Kullanma	1	4	9	-	51-70%	Daha fazla incelenmeli ve kısa zamanda değişiklik yapılmalı
Titreşim	1	4	9	-		
İş temposu	1	4	9	-	>70%	İncelenmeli ve derhal değişiklik yapılmalı
Stres	1	4	9	16		

İşletmenizin tamamını Tokgöz Ergonomi Danışmanlarına Hızlı Maruziyet yöntemiyle ergonomi risk değerlendirmesi yaptırabilirsiniz.

İLETİŞİM BİLGİLERİMİZ

Tokgöz İş Sağlığı Eğitim Danışmanlık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
 WhatsApp, SMS, Mobil Telefon: 0 (532) 516 96 76
 İzmir Merkez Ofis: Etiler Mah. 9 Eylül Meydanı A. Başaran No: 12 No: 120 Konak İZMİR TÜRKİYE
 E-mail : drhasantokgoz@hotmail.com
 www.tokgozgroup.com

TOKGÖZ İŞSAĞLIĞI EĞİTİM DANIŞMANLIK SANAYİ VE TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ © 2009 Tokgoz Ergonomi

ANASAYFA

Ergonomi Risk Analizi

Ergonomi Eğitimi

Hakkımızda

Referanslarımız

İletişim

Tanıtım Broşürü

