

# Nostot

## Käsin tehtävät nostot ja siirrot

Taakkojen käsittelyyn liittyy aina tapaturman riski. Taakka voi pudotessaan aiheuttaa tapaturman tai taakan kantaja voi hankalissa nosto-oloissa menettää tasapainonsa ja pudota tai kaatua itse. Yksikin väärin tehty raskas nosto (riuhtaus) voi aiheuttaa pysyvän vamman. Jatkuvassa nostotyössä väsymys lisää tapaturmariskiä.

## Nostoapuvälineet

Nostoapuvälineitä ovat osat tai laitteet, joita ei ole pysyvästi kiinnitetty nostokoneeseen ja joka on sijoitettu koneen ja kuorman väliin tai kiinnitetty kuormaan, jotta siihen voidaan tarttua. Nostoapuvälineitä ovat mm. kaasupullojen nostoapuväline, nostoliinat ja nostohaarukka.

## Hyvä nostotekniikka

Aina kun se on mahdollista, nostaminen ja siirtäminen pitäisi korvata mekaanisilla laitteilla. Jos työtä ei voida koneellistaa, hyvään nostotekniikkaan onkin syytä kiinnittää erityistä huomiota:

- tarkistaa, että alusta on tukeva ja tasainen
- poistaa nostamista hankaloittavat esteet
- varata tarvittaessa apuvälineitä tai työpari, jos taakka on liian suuri tai raskas yksin nostettavaksi
- tarkistaa, että taakka on tasapainossa
- asettua mahdollisimman lähelle taakkaa
- välttää riuhtaisua ja vartalon kiertoa noston aikana



### Nostot TOP 3:

- 1 Käytä nostoapuvälineitä aina kun se on mahdollista!
- 2 Suunnittele nosto huolella!
- 3 Väsymys lisää tapaturmariskiä!