



AKO BEZPEČNE MANIPULOVAŤ S VOĽNÝMI PREDMETMI

Skôr ako začnete: Táto príručka vám poskytne informácie a istotu pri manipulácii s voľnými predmetmi. Zahrnuli sme do nej informácie o manipulácii, pravidelnej kontrole a správnej údržbe.



1. Premiestňovanie voľných predmetov - zdvíhanie a manipulácia

Ak pohybujete veľkými, ťažkými alebo nemotornými voľnými predmetmi, je dôležité, aby ste boli vy a aj ostatní v bezpečí. Deti aj dospelých jednoducho napomínajte, aby ste sa vyhli problémom s chrbtom alebo bolestivým zážitkom, ako keď vám niečo spadne na prsty. Táto rada je obzvlášť užitočná pri vynášaní a skladovaní predmetov a pri akýchkoľvek stavebných projektoch.

Základné zásady dobrej manipulácie:

Zastavte sa a premýšľajte

Naplánujte presun alebo zdvíhanie - kam sa má náklad umiestniť?

Používajte vhodné manipulačné pomôcky alebo vybavenie.

Je pri manipulácii s nákladom potrebná pomoc?

Pripravte si pracovné prostredie - odstráňte prekážky.

Pri dlhom zdvíhaní naplánujte odpočinok v polovici cesty.

Pozícia nôh

Chodidlá majú byť od seba vzdialené približne na šírku ramien, poskytuje to vyvážený a stabilný základ.

Vedúca noha má byť tak ďaleko, ako je to pohodlné.

Osvojte si správne držanie tela

Pri zdvíhaní z nízkej úrovne pokrčte kolena bez nadmerného prehýbania.

Držte chrbát rovno.

Ramená majte vyrovnané a v rovnakom smere ako boky.

Náklad pevne uchopte

Snažte sa držať ruky v medziach tvorených nohami.

Najlepšia poloha a typ úchopu budú závisieť od okolností.

Pozrite si hodnotenie rizika.

Náklad držte blízko k sebe

Náklad držte čo najbližšie k telu.

Najťažšiu stranu nákladu držte vedľa tela.

Neprerušujte

Zdvíhajte alebo prenášajte náklad plynulo, udržiajte nad ním kontrolu.

Pohybujte sa nohami

Pri otáčaní do strany nekrúťte telom, ale premiestnite nohy.

Náklad najskôr položte a potom upravte

Ak je potrebné presné umiestnenie, náklad najskôr položte a potom posuňte do požadovanej polohy.

Nezdvíhajte a nedržte viac ako sa dá pohodlne zvládnuť

Medzi tým, čo ľudia môžu zdvihnúť a tým, čo môžu bezpečne zdvihnúť, je rozdiel. V prípade pochybností vyhľadajte radu alebo pomoc.



2. Údržba

Denná údržba zahŕňa vonkajší priestor, kde bude hra prebiehať. Rovnako ako pri kontrole voľných predmetov, aj tu máte množstvo možností, ako riešiť všetky zistené riziká.

Príklady:

- Okamžite podniknite kroky na vyčistenie od odpadkov, rozbitého skla, psích výkalov atď.
- Kordónom oddelte alebo zreteľne označte všetky riziká, ktoré sa na mieste nedajú vyriešiť.
- Zaznamenajte všetky obavy, ktoré je potrebné riešiť. Ak ich neviete vyriešiť, obráťte sa na osobu zodpovednú za zdravie a bezpečnosť.
- V prípade potreby si na použitie pripravte aj alternatívnu oblasť.

Účasť detí a dospelých na údržbe

Niektoré z úloh spojených s údržbou voľných predmetov môžu byť pre deti zábavnou príležitosťou. Môžu sa naučiť identifikovať predmety, o ktoré sa treba starať, vykonávať údržbu (napríklad takú, ktorá je popísaná v krokoch vyššie) a podieľať sa na vedení záznamov.

Prečo je dôležité zapojiť deti do údržby stimulujúcich materiálov:

- podporuje to pocit vlastníctva a zodpovednosti
- poskytuje iný spôsob zapojenia do projektu
- poskytuje príležitosti na precvičovanie zručností v reálnom živote

Pamätajte!

Niektoré aspekty hry voľnými predmetmi si vyžadujú osobitné údržbové opatrenia, napríklad pieskoviská vyžadujú zametanie piesku a pravidelné prehrabávanie. Predmety používané pri hre s blatom musia byť z času na čas vystriekané hadicou. Zavedte si systém. Vypracujte, čo treba urobiť, kto je za to zodpovedný a ako často. Pravidelne kontrolujte systémy, aby ste zabezpečili ich bezproblémové fungovanie.

