

zamak eskuz erabiltzea

3

INFORMAZIO-GIDA



DEFINIZIOAK

Zer da zama?

Eskuz nahiz baliabide mekaniko baten bidez mugitzeko modukoa den edozein gauzari esaten diogu zama, esaterako, garabi baten bidez; baina lekuz aldatzeko edo dagokien lekuan jartzeko giza indarra behar dutenak.

Zamak eskuz erabiltzea

Zamak eskuz erabiltzeko beharrezko giza indarra bi eratara egin ohi da: zuzenean (zama altxatu, dagokion lekuan jarri) eta zeharka (bultza, tira egin, lekuz aldatu). Zama altxatuta eduki edo garraiatzen ari garenean ere esaten dugu zama eskuz erabiltzen ari garela.

JARDUERA HORREN ARRISKU NAGUSIAK

NEURRIZ GAINEKO INDARKADAK eta NEKE FISIKOA.

Arrazoi hauek direla-eta:

- **Zamaren ezaugarriak** (pisua, neurriak, bolumena, eramateko moduko edukia izatea, heldulekuak, eta abar)
- **Egin beharreko indarra** (gorputzaren jarrera eta abar oso garrantzitsuak dira)
- **Lantokiko ezaugarriak** (mugimendua egiteko nahikoa leku izatea, zoruaren egoera, argiak, tenperatura eta abar)
- **Jarduerarekin zerikusia duten eginbeharrak** (indarra zenbatetan egin behar den, indarberritzeko denbora, ibili beharreko distantziak eta abar)
- **Norberak izan ditzakeen arrisku-faktoreak** (gaitasun fisikoa, arropa eta oinetako-motak, prestakuntza, lehenagoko patologia eta abar)

Lesioak batez ere bizkar aldean gertatzen dira, gerri-atzealdean.

Haurdun egonez gero, esaziozu zure medikuari zer-nolako lanak egiten dituzun; beharbada, haurdunaldian eta erditu ondoren hiru hilabete bitarteko denboran kontuzko neurri batzuk hartu beharko dituzu.

PREBENTZIO-NEURRIAK

I. Ondo pentsatu nola jasoko duzun zama

- Ahal duzun guztietan, **erabil itzazu eskura dituzun baliabide mekanikoak**.
- **Aztertu zama**: Kasu egin bilgarrian ageri diren jarraibideei. Nolanahi ere, oso kontuan hartu behar dituzu zamaren **forma eta neurriak, pisua, heltzeko lekuak**, puntu arriskutsuak eta abar.
- Pentsatu aldez aurretik zama **nondik eta noraino** eramango duzun. **Pasabidea galarazten dizuten materialak kendu** eta bidean **egon daitezkeen desnibelak** kontuan hartu.
- Zamak pisu gehiegi badu, eraman beharreko gauza handiegia bada edota ondo ikusterik ez baduzu, eskatu laguntza beste norbaiti. Era berean, zama orekan eramaterik ez baduzu edo hura jasotzeko jarrera desegokia hartu behar baduzu, eskatu laguntza.

2. Zaindu jarrera eta mugimendua

Oinak lurrean ondo jarri eta hankak zabaldu zama modu egonkor eta orekatuagoan jaso ahal izateko, eta aurreratu oin bat mugimendua egin behar duzun aldera.

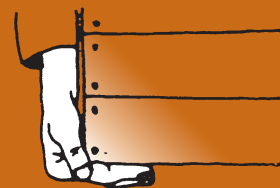


Tolestu aldaka eta belaunak, bizkarra beti zuzen jarrita, eta kokotsa barrualdera sartuta eduki. Ez tolestu gehiegi belaunak.

Ez jiratu gorputz-enborra, eta ez behartu gorputza jarrera desegokiekin. Jarrera egokia hartzeko **hobe duzu oinak mugitzea**.



Mugitzen ari zaren bitartean, **ondo heldu** zamari. Beste alde batetik heldu behar diozunean, poliki-poliki edo zama ondo bermatuta egin ezazu.



Poliki-poliki altxa zaitez, hankak luzatuz, **bizkarra beti zuzen** jarrita. **Ukondoak gorputzaren kontra** jarri. Ez ezazu gorputza indarka behartu, ezta mugimendu zakar edo azkarrik egin ere. Besoetako eta hanketako muskuluak dira zama erabiltzeko muskulurik indartsuenak eta egokienak.

Zama gorputzaren kontra duzula jaso behar duzu, bi besoekin ondo helduta; era horretan, askoz errazago altxatu ahal izango duzu.



BESTE ADIBIDE BATZUK:



Bultzatzea eta tira egitea

Eskuetako hatz-koskorren paretik hasi eta sorbalden pareraino egin ezazu indarra, oinak ondo bermatuta, bizkarra zuzen jarrita eta besoak eta hankak behar den neurrian luzatuz.

3. Norberaren babeserako jantzi eta ekipamendu egokiak erabili

- Jantzi erosoak erabili behar dira, ez estuak; ahal dela ez da, gerrikorik edo erraz katigatu daitekeen bestelako elementurik erabiliko.
- Oinetakoak lurrean ondo bermatzeko modukoak izango dira, irristatzen ez den zolaz eginak, eta zerbait eroriz gero, oina behar bezala babesteko bezain sendoak.
- Behar izanez gero, gerriko faxa erabil daiteke.

BESTE NEURRI BATZUK

- Egiten duzun indarra kontuan izanik, aldian-aldian atseden laburrak hartzeko moduan antolatu behar duzu lana.
- Muskulu-intentsitate desberdineko eginkizunak txandakatu.
- Eguneroko eginkizunetan zaindu zure jarrera. Komeni zaizkizun luzaketak eta ariketak egin itzazu.