

Важно е да сте безбедни кога работите качени на скала

Приказната на Михаил

Бројот на повреди здобиени при паѓање од скала постојано се зголемува ширум Австралија, особено меѓу мажите на 60 години или постари кои работат дома или околу куќа.

Оваа приказна е за Михаил, активен пензионер кој паднал од конструкцијата што ја импровизирал за да ја поткастри живата ограда.

Во јануари 2015 Михајло решил да ја поткастри високата жива ограда, што жена му Билјана подолго го барала. Денот беше жежок и влажен, Михаил бил изморен, но сакал да ја сврши таа работа.

Михаил бил активен пензионер на шеесеттина години, кој сака сам да си ги свршува работите. Цели 20 години тој имал бизнис со бетонирање, такашто бил свикнат на физичка работа и на времето повеќепати имал скршеници на коските.

Живата ограда била висока повеќе од три метри, па Михаил поставил две скали со талпа меѓу нив, за да се движи вдолж живата ограда без да се качува и слегува по скалата. Ставил неколку парчиња дрво под ногалките на скалите, за да ги стабилизира. Михаил се потпирал со грбот на сидот на куќата, држејќи во рацете електрична машина за поткастрување кога скалите се превртеле.

Михаил паднал од височина од повеќе од два метра и со главата удрил во прозорската рамка од тули.

Билјана била во градината и слушнала кога тој паднал.

Михаил прво помислил дека можеби го скршил вратот. Лежел на земјата и се обидел да ги мрда прстите на рацете и нозете. За среќа, можел да го стори тоа. Билјана го однела кај семејниот доктор кој веднаш го пратил во болница.

Кога стасале таму, докторот му рекол на Михаил: „Ти не си свесен колку среќа си имал.“

Михаил имал четири скршени ребра, скршен пршленот С6 и пет други пршлени. Од ударот, главата му била отечена „како тиква“.

Михаил останал во кревет дома уште повеќе од два месеца, со штитник (neck brace) околу вратот.



“Уште ми се врти низ главата прашањето - што ако ...?” вели Михаил. “Лежев во кревет осум или десет недели и тоа ме излудуваше. Што ако останев врзан за постела или во инвалидска количка до крајот на животот?”

Михаил вели дека сеуште се обидува да помогне по дома, ама дека не може да работи нешта што некогаш ги правел. Тешко му е да крева, дури и да помага околу купувањето, и се мачи да ја стрижи тревата. Не може долго да седи и - поради секојдневните болки - има проблеми со спиењето повеќе од една година по несреќата.

Михаил го смени однесувањето во поглед на работењето на височина. Купил нова скала со платформа и безбедносни шипки (safety rails), но сеуште не сака да се качи на неа. Зет му доаѓа да му помогне за работи околу куќата и некои пријатели исто така му понудиле помош.

“Самото тоа е доволно за да паднам во депресија, бидејќи не можам ништо да правам“, вели Михаил. „Имаше моменти кога плачев прашувајќи се какво фајде има од мене кога не можам ништо да направам?“

“Тоа е многу тешко за човек кој цел живот сам си ги правел работите. Многу е тешко да седиш настрана и да плаќаш некого да ти ја сврши работата или да бараш помош.“

“Затоа му велам на секој на 50 години или постар: Помисли двапати пред да се качиш на скала.“

Важно е да сте безбедни на скала

За повеќе информации за кампањата за безбедноста при работа на скала посетете ја интернет страницата

www.betterhealth.vic.gov.au/laddersafety

Совети за безбедност на скала

Обезбедете вашата скала да е сигурна и соодветна за работата

- Користете скали одобрени според стандарди (Australian Standard AS/NZS 1892)
- Прочитајте ги упатствата на производителот и следете ги предупредувањата за безбедност
- Проверете дали скалата е исправна (на пример, обезбедете дека не е рѓосана, дека има безбедни ногалки што не се лизгаат, и дека безбедносните механизми (safety locks and braces) се активирани)
- Обезбедете дека скалата е одобрена за тежината што треба да ја носи (на пример, вашата тежина плус тежината на алатот и на материјалите, и на секој објект што ќе се стави на скалата)
- Обезбедете скалата што сте ја одбрале да одговара за тоа што ќе го работите

Работете во соодветни услови

- Работете на скала во соодветни временски услови (на пример, во жежок ден може да

добиете вртоглавица и да ја загубите рамнотежата, во врнежлив ден вие или скалата може да се лизнете, силен ветер може да ја собори скалата)

- Обезбедете скалата да не е поставена пред врати и прозорци што се отвораат нанадвор.

Посветете внимание на безбедно поставување на скалата

- Поставувајте ја скалата на сува, цврста и рамна површина
- Секогаш обезбедете дека пред користењето механизмот на скалата е цврсто закочен
- Обезбедете скалата да има правилна височина за работата
- Ако работите на скала на извлекување (extension ladder), обезбедете таа да достигнува еден метар над површината на која стои и зацврстете го нејзиниот врв

Работете безбедно на скалата

- Носете обувки кои не се лизгаат
- Работете до каде што ви достигнуваат рацете и не се пресегајте – многу е побезбедно да слезете и да ја поместите скалата
- Додека сте на скалата, секогаш одржувајте три точки на контакт. При качувањето користете ги двете раце. Кога користите некој алат, цврсто стојте на скалата со двете нозе и со другата рака држете се за скалата
- Никогаш не се качувајте повисоко од претпоследната пречка или од третата пречка од врвот на скалата на извлекување (extension ladder)

Бидете свесни за вашите ограничувања

- Работете во рамките на вашите можности и обезбедете некој да е дома кога работите на скала, во случај да ви треба помош
- Некој нека биде во близина за да ја држи скалата, за да не се лизне
- Ако сте под влијание на лекови, имате некоја медицинска состојба што може да влијае на вашата сила или рамнотежа, или, едноставно, не ви е добро, одложете ја работата или повикајте некого да ви помогне
- Ако сте на 65 години или постари и ви треба помош околу основно одржување на домот, јавете се на вашата општина за повеќе информации за програмата Нега дома и во заедницата (Home and Community Care - HACC)

- Одобрена и објавила Викториската влада, 1 Treasury Place, Мелбурн.
- © Држава Викторија, Department of Health and Human Services јули 2016.