

Peyzaj ve Çevre Düzenleme Çalışmalarında İş Sağlığı ve Güvenliği

Hazırlayan
Onur VURAL
İSG UZMANI



"Sağlıklı Çalışalım, Güvenle Eve Dönelim"

Amacımız Nedir?

- İş kazalarını önlemek.
- Yıllar içinde oluşabilecek bel, diz ve omuz ağrılarını (meslek hastalıklarını) azaltmak.
- Kampüsümüzü güzelleştirirken kendi sağlığımızdan olmamak



Güneşten ve Mevsimden Korunma (En Önemli Risk)

- Güneş Çarpması:** Mutlaka geniş kenarlı şapka ve açık renkli, pamuklu giysiler.
- Sıvı Tüketimi:** "Susayınca içerim" değil, bardak bardak su içilecek. Susamayı beklemeden, saat başı en az 1-2 bardak su içilmeli.
- Mola:** Güneşin en dik olduğu saatlerde gölgede dinlenme.



Doğru Kıyafet ve Eldiven Seçimi

- **Eldiven:** Diken, böcek ve kesiklere karşı uygun iş eldiveni takılmalı.
 - **Ayakkabı:** Kaymaz tabanlı, kapalı ve koruyucu ayakkabılar tercih edilmeli.
 - **Yelek:** Araç trafiğine yakın yerlerde (refüj vb.) mutlaka reflektörlü yelek giyilmeli.
-

Ot Temizliği ve Çapalama (Ergonomi - 1)

- Bel Sağlığı:** Uzun süre belden bükülerek çalışmak fıtığa yol açar.
 - Diz Sağlığı:** Toprak üzerine doğrudan diz çökmeyin. Mutlaka bir minder veya yumuşak dizlik kullanın.
 - Çözüm:** Mümkünse alçak bir tabureye oturarak çalışın.
-

Doğru Yük Kaldırma (Ergonomi - 2)

- Toprak çuvalı veya ağır saksıları kaldırırken:
 - Eşyaya iyice yaklaşın.
 - Dizlerinizi bükün (çömelin).
 - Yükü bacaklarınızla kaldırın, belinizle değil!
- Ağır yüklerde mutlaka bir arkadaşınızdan yardım isteyin.



El Aletleri Güvenliği (apa, Makas, Tahra)



- Aletlerin saplarının sağlam olduğundan emin olun.
 - Güvenli Mesafe:** alışırken arkadaşınızla aranızda en az 2-3 metre mesafe bırakın.
 - Düzen:** İş bitince aletleri ucu yukarı bakacak şekilde yere bırakmayın (Üstüne basma riski!)
-

Görünmez Tehlikeler: Biyolojik Riskler

- Kene ve Böcek:** Paçaları çorabın içine sokmak en basit ve etkili önlemdir.
- Arı ve Yılan:** Bilmediğiniz sık çalılıkların içine elinizi sokmadan önce bir çubukla kontrol edin.
- Alerjiniz varsa (arı sokması vb.) mutlaka amirinize bilgi verin.



Refüj ve Yol Kenarı Çalışmaları

- Kampüs içi trafik her zaman bir risktir.
- Trafiğe arkanızı dönerek çalışmayın.
- Çalışma alanının önüne mutlaka dubalama veya ikaz levhası konulmasını isteyin.



Küçük Yaralanmalar ve İlk Yardım

- Elinize diken battığında veya küçük kesiklerde hemen temiz suyla yıkayın.
 - Merkez binadaki ilk yardım çantasından faydalanın.
 - Ciddi durumlarda çalışmayı durdurup gölgeye geçin.
-

TC Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı - Güvenli Tarım Standartlarına Göre;

El Aletleri ile Güvenli Çalışma

- Sap Kalitesi:** Sadece "sağlamlık" yetmez; sapların kıymık sız, budaksız ve ele tam oturan (ergonomik) yapıda olması gerekir.
 - Taşıma Kuralı:** Kesici el aletleri sahadayken mutlaka kılıfında veya korunaklı taşınmalıdır.
 - Bırakma Kuralı:** Aletler kullanılması bittiğinde asla otların arasına rastgele bırakılmamalıdır; görünür bir yerde ve uçları yere bakacak şekilde durmalıdır.
-

TC Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı - Güvenli Tarım Standartlarına Göre;

Bahçe ve Sera İşlerinde Kritik Uyarılar

- Zemin Kontrolü: Bahçe ve park alanlarındaki gizli çukurlar, kaygan zeminler ve takılmaya sebep olacak köklere karşı saha "ön keşfi" yapılmalıdır.
 - Eğilerek Çalışma Limiti: Sürekli aynı pozisyonda ot temizliği yapmanın kas-iskelet sistemine verdiği zararı önlemek için bakanlık "kısa süreli dinlenme ve pozisyon değişikliği" zorunluluğunu vurgular.
 - İlaç Kalıntıları: Peyzaj alanlarında daha önce yapılmış bir ilaçlama varsa, bu alanlara girmeden önce "bekleme süresinin" dolup dolmadığı kontrol edilmelidir.
-

Kişisel Koruyucu Donanım (KKD) Detayları

- **Mekanik Eldivenler:** Diken ve kesiklere karşı dayanıklı, TS EN 388 standartlı eldivenler.
 - **Toz Maskesi:** Özellikle kuru havalarda yapılan çapalama ve ot temizliğinde çıkan tozun solunmaması için basit toz maskeleri.
 - **Yüksek Görünürlük:** Kampüs içi refüjlerde çalışanlar için TS EN ISO 20471 standardına uygun yelekler
-

Acil Durumlarda İlk Müdahale

Ne Yapmalı / Ne Yapmamalı?

- **Kendi Kendine Yardım (Kişinin Kendisi İçin Yapabilecekleri)**
 - **Güneş Çarptıysa:** Başın dönüyorsa hemen gölgeye geç, sırt üstü yat ve bacaklarını hafifçe yukarı kaldır. Enseni ve koltuk altlarını soğuk suyla serinlet.
 - **Arı/Böcek Soktuysa:** Bölgeyi sabunlu suyla yıka. Eğer nefes darlığı veya aşırı şişme hissedersen vakit kaybetmeden amirine haber ver (Alerjik şok riski!).
 - **Küçük Kesikler:** Yarayı temiz suyla yıka, varsa üzerine temiz bir bezle hafifçe bastır.
-

Arkadaşına Yardım

(İlk Yardımcı Gelene Kadar)

- Dokunma, Haber Ver:** Ciddi bir düşme veya bayılma varsa, sertifikalı ilk yardımcı veya sağlık ekibi gelene kadar hastayı **asla yerinden oynatma**.
 - Sakinleştir:** Yaralının başında kal, onunla konuş ve panik yapmasını engelle.
 - Alan Aç:** Etrafındaki kalabalığı dağıt ki hasta nefes alabilsin.
-

. Kesinlikle Yapılmaması Gerekenler (Hatalı Müdahaleler)

- ✗ Bayılana Soğan/Kolonya Koklatmak: Solunum yollarını tahriş edebilir, yapmayın.
 - ✗ Yanığa Yoğurt/Diş Macunu Sürmek: Enfeksiyon riskidir, sadece soğuk su tutun.
 - ✗ Kanamaya Tütün/Kül Basmak: Eskiden yapılan bu yöntem yarayı mikrop yuvasına çevirir.
 - ✗ Yabancı Cisim Çıkarmak: Elinize bir dal veya cam battıysa ve derindeyse çıkarmaya çalışmayın, sabitleyip doktora gidin.
-

Altın Kurallar:

- Susuz kalma.
 - Eldivensiz çalışma.
 - Belini değil, dizini bük.
 - Arkadaşınla arana mesafe koy.
-



Kendi Kendine İlk Yardım

Acil Durumlarda Hayatta Kalma Rehberi

T.C. Sağlık Bakanlığı Standartlarına Uygundur

Kendi Kendine Yardım

- Göz Kararması ve Tansiyon:** Hemen gölgeye geç ve sırt üstü yat.
 - Ayakları Kaldır:** Beyne kan gitmesi için ayaklarının altına bir saksı veya çanta koy (30 cm).
 - Kesikler:** Yarayı suyla yıka ve üzerine 5 dakika boyunca temiz bir bezle bastır.
 - Göze Madde Kaçması:** Asla ovalama! Gözünü temiz su dolu bir kapta açıp kapat.
 - Burkulma ve İncinme:** Üzerine basma, ayağını yüksekte tut ve soğuk uygulama yap.
-

YABANCI CİSİM TIKANMASI

Yalnızken Ne Yapmalısın?



Sandalye Yardımı: Karnınızı bir sandalyenin arkasına veya sert bir kenara yaslayın.



Basınç: Tüm ağırlığınızla kendinizi öne ve aşağı doğru bastırın.



Tekrar: Cisim çıkana kadar sert hamlelere devam edin.



Place fist above navel while grasping fist with other hand.

Leaning over a chair or counter-top, drive your fist towards yourself with an upward thrust.

KANAMALARDA İLK MÜDAHALE



Doğrudan Bası: Yaraya temiz bir bezle en az 5-10 dakika bastırın.



Yükseltme: Kanayan bölgeyi kalp seviyesinden yukarıda tutun.



Ek Katman: Bez kanlanırsa çekmeyin, üzerine yeni bir bez ekleyin.

BURUN KANAMASI



Öne Eğil

Başınızı hafifçe öne eğin.
Kanın yutulmasını
engelleyin.



Sıkıştır

Burun kanatlarını 10-15
dakika boyunca aralıksız
sıkın.



Zaman

20 dakikadan uzun sürerse
derhal 112'yi arayın.

DİKKAT: Burnunuzu asla geriye doğru atmayın!

ISI YANIKLARINDA MÜDAHALE

-  **Soğutma:** Yanık bölgeyi en az 20 dakika soğuk su (buz değil!) altında tutun.
-  **Takıları Çıkar:** Ödem oluşmadan yüzük, saat ve bilezikleri çıkarın.
-  **Asla Sürme:** Yoğurt, diş macunu veya salça gibi maddeler enfeksiyona yol açar.



ŞEKER DÜŞMESİ & BAYILMA

Kendini Kötü Hissedersen:

-  **Hemen Otur:** Başın dönerse düşüp yaralanmamak için yere çök.
-  **Hızlı Şeker:** Bilincin yerindeyse 2 adet küp şeker veya şekerli meyve suyu tüket.
-  **şok Pozisyonu:** Sırt üstü yat ve ayaklarını 30 cm yukarı kaldır.



KIRIK VE İNCİNMELER



Buz Uygula

Şişliği önlemek için havluya sarılı buz kompresi yapın.



Sabitle

Etkilenen bölgeyi hareket ettirmeyin. Uzu kalp seviyesinden yüksekte tutun.



Dokunma

Şekil bozukluğu varsa düzeltmeye çalışmayın!

GÖZ VE KULAK ACILLARI

Göze Cisim Kaçarsa:

-  **Asla Ovalama:** Korneayı çizebilirsiniz.
-  **Yıkama:** Gözünüzü bol temiz suyla burundan dışa doğru yıkayın.
-  **Saplanmışsa:** Dokunmayın ve iki gözü de kapatarak hastaneye gidin.



HAYVAN ISIRIKLARI & KENE



Yıka

Isırılan yeri 15 dakika su ve sabunla iyice yıkayın.



Kene Müdahale

Keneyi asla çıplak elle tutmayın, üzerine madde dökmeyin. Bir sağlık kuruluşuna gidin.



Aşı

Kuduz ve Tetanoz riskine karşı aşı takviminizi sorgulayın.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-  **Sakin Ol ve 112'yi Ara:** Panięi önlemek en büyük yardımdır.
-  **Aç-Susuz Kalma:** Ciddi yaralanmalarda (ameliyat riski) bir şey yiyip içmeyin.
-  **Güvenlik:** Önce kendi can güvenliğinizi sağlayın.

"İlk yardım hayat kurtarır, yanlış müdahale sakat bırakır."

112 ARAMA KURALLARI



Adres: Kesin ve net yer tarifi verin.



Hasta Sayısı: Kaç kişi etkilendi?



Durum: Ne olduğunu ve ne yaptığınızı bildirin.



Kapatma: Onlar onaylamadan telefonu kapatmayın.



UNUTMAYIN

*Emeğiniz kampüsü,
dikkatiniz hayatınızı güzelleştirir*

Teşekkürler
