

## Siguria jote, qëllimi jonë i përbashkët

Kujdesu mirë për veten –  
edhe për të dashurit e tu



# Siguri me zemër: Përkushtimi yt vlen për të gjithë, sidomos për të dashurit e tu

Në kantierin e ndërtimit ti je profesionisti – dhe në shtëpi heroi. Kujdesu për veten, çdo ditë. Sepse njerëzit e vegjël dhe të mëdhenj, të cilët presin prej teje, mbështeten tek ty. Një ditë e sigurt është dhurata më e bukur që mund të sjellësh me vete në shtëpi.

## Sigurimi kundrejt rrëzimit

### Siguri për gjithçka – mbahu fort

**Gjatë punimeve në lartësi kërkohet kujdes i veçantë. Mendo për këto rregulla të thjeshta, në mënyrë që rreziku nga rënia të mbetet sa më i vogël që është e mundur.**

**Mbrojtjet anësore, skelat e fasadave, gropat në tokë të siguruara dhe rrjetat penguese shpëtojnë jetë**

Kujdesu që gjatë punimeve në lartësi të gjithë mekanizmat mbrojtës të ekzistojnë.

### **Kujdes Rrezik rrëzimi**

Siguro gjithmonë të gjitha anët nga rënia në një lartësi prej më shumë se dy metra.

### **Masat mbrojtëse kolektive kanë përparësi**

Kurdo që është e mundur jepi përparësi masave kolektive të mbrojtjes, si p.sh. rrjetat e sigurimit kundrejt zgjidhjeve individuale të mbrojtjes. Atë të mbrojnë ty dhe skuadrën tënde nga rrëzimi.

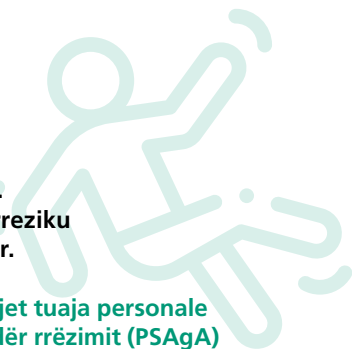
### **Kontrollo pajisjet tuaja personale mbrojtjes kundër rrëzimit (PSAgA)**

Kontrollo me kujdes për mangësi dhe dëmtime pajisjet e tua personale të mbrojtjes kundër rrëzimit (PSAgA) para çdo përdorimi dhe përdori ato siç duhet. Thuaj STOP! në rastin e situatave të rrezikshme ose nëse ndihesh i pasigurt.

### **Puna në grup ka rëndësi**

Shikoji me kujdes kolegët e tu dhe bëji ata të vetëdijshëm për rreziqet.

### **Faleminderit që ti qëndron gjithmonë i siguar mirë në dysHEME edhe në lartësi.**



## Mbrojtja e dëgjimit

**Veshët e tu meritojnë më të mirën:**

**Mbrojtje optimale nga zhurma**

**Veshët e tu sjellin tingujt më të bukur. Mos e lejo zhurmën në kantierin e ndërtimit të jetë gjëja e fundit që ata dëgjojnë.**

### Zgjidh mbrojtësen e dëgjimit të përshtatshme për ty

Zgjidh tipin i cili përshtatet më mirë me kanalën tënd të dëgjimit dhe situatën tënde të punës.

### Përshtate mbrojtësen tënde të dëgjimit

Zgjidh një model, që qëndron mirë dhe izolon në mënyrë optimale zhurmën në kantierin e ndërtimit.

### Mbaje mbrojtësen e dëgjimit në mënyrë konsekuente

Vendose atë gjithmonë edhe kur ke punime me zhurma të shkurtra – dhe mbro kështu veshët e tu.

### Mbrohu nga makineritë e zhurmshme

Zhurma dëmton veshët e tu – mbrojtësja e dëgjimit të mbron nga kjo gjë.

### Bëj pushim në mjedis të qetë

Jepi veshëve të tu kohë për tu qetësuar nga zhurma.

### Faleminderit që u kushton vëmendje veshëve të tu – mbrojtësja e dëgjimit ia vlen për ty.

## Mbrojtja nga dielli

**Lëkura jote të mbron – prandaj mbroje lëkurën tënde**

**Mendo kur punon jashtë në diell. Bëhu i zgjuar dhe mbroju nga rrezet e tij.**

### Përdor krem për mbrojtjen kundër diellit

Mbaje atë rregullisht kur shkëlqen dielli.

### Mbroju me rroba

Për t'u mbrojtur mbaj gjithnjë një bluzë ose një këmishë.

### Mendo edhe për kokën

Një kaskë mbrojtëse me mbrojtëse për qafën dhe mburojë për ballin të mbron në mënyrë optimale në qershor dhe korrik.

### Mbaj syze dielli

Sigurohu që të kesh mundësisht një mbrojtje të mirë nga rrezet ultraviolette – sytë e tu do të jenë mirënjohës.

### Kërko hijen

Hija është mbrojtja më e mirë nga dielli – para së gjithash edhe gjatë pushimeve të punës.

### Faleminderit që kujdesesh mirë për lëkurën tënde edhe nën rrezet e diellit.

Mbrojtja nga i nxehti

## Ditë nxehta – qëndro qetë dhe i sigurt!

**Pushim për shkak të të nxehtit nuk ka – kurse mbrojtje po!**  
**Temperaturat e larta e ngarkojnë trupin tënd. Qëndro i freskët dhe puno në mënyrë të sigurt.**

### Pi ujë rregullisht

Edhe nëse nuk ke më etje – trupi jot ka nevojë për lëngje. Të paktën 1,5 deri në 2 litra në ditë – më shumë në rast të nxehti të madh.

### Puno mundësisht në hije

Evito nëse është e mundur rrezatimin e drejtpërdrejtë të diellit dhe kërko nëse është e mundur gjithmonë hije për punën.

### Bëj pushime në mjedis të freskët

Përdor rregullisht mjediset e pushimit ose vendet me hije për të ftohur trupin tënd dhe për t'u furnizuar me energji.

**Mund të shemben: Kanalet, pusetat dhe gropat e ndërtimit**

## Punimet te kanalet, pusetat dhe gropat

### e ndërtimit –ndiq rrugën e sigurt

**Puna te kanalet, pusetat dhe gripat e ndërtimit ka rreziqe të mëdha. Prandaj kujdesu mirë për vete dhe për skuadrën tënde.**

### Futu vetëm i siguruar mirë në thellësi

Kushtoji vëmendje faktit që kanalet, pusetat dhe gropat e ndërtimit të cilat janë më të thella se 1,5 m të jenë gjithmonë të mbështetura, me skarpatë ose të jenë të siguruara me masa të tjera.

### Lë mjaftueshëm vend për të punuar

Në kanal të nevojiten të paktën 60 cm hapësirë pune – kjo të mbron ty dhe kolegët e tu.

### Përdor hyrje të sigurta

Shkallë të qëndrueshme e bëjnë hyrjen dhe dalje të sigurt. Kjo gjë vlen duke filluar nga një thellësi prej 50 cm.

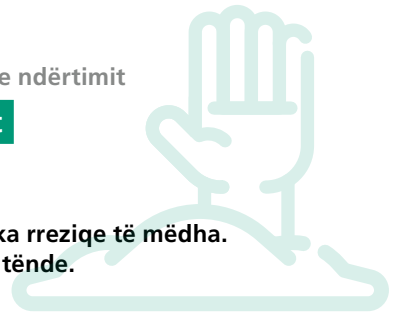
### Kushtoi vëmendjeve shenjave të hipertermisë

Marrje mendsh, dhimbje koke ose lodhje? Bëj menjëherë një pushim në hije dhe pi ujë.

### Përdor oraret më të freskëta

Flit me eprorin tënd nëse mund t'i zhvendosësh punët e vështira, nëse është e mundur në orët e freskëta të mëngjesit ose të mbrëmjes.

**Faleminderit që ruan freskinë edhe kur është nxehtë.**



### Mbrohu kundrejt rrëzimit

Sigurohu që pjesët anësore mbështetëse duke filluar nga një lartësi prej 2 metrash të jenë të siguruara gjithmonë mirë me një mbrojtëse anësore nga tre anë.

### Mbjaj gjithmonë kaskën tënde mbrojtëse

Gurët ose veglat që bien poshtë janë një rrezik. Kaska jote mbrojtëse të mbron.

**Faleminderit që shkon gjithmonë i sigurt në thellësi.**

Punë në zonën e makinerive të ndërtimit

## Makineri ndërtimi të rrezikshme – Siguria ka përparësi

**Vetëm ai që di ta bëjë, lejohet ta bëjë: Makineritë e ndërtimit hanë mjete pune të fuqishme – por vetëm në duart e duhura.**

### Përdori vetëm nëse je trajnuar

Skavatorë, rula & të tjerë janë të lidhur me rreziqe të veçanta.

Drejtoje një makineri vetëm nëse je i trajnuar posaçërisht për atë gjë.

### Kushtoi vëmendje rregullave të sigurisë

Tregohu i vëmendshëm: Rregullat jetike për ndërtimin e rrugëve të qarkullimit dhe ndërtimet në thellësi të mbrojnë ty dhe skuadrën tënde.

### Vendos gjithmonë rripa sigurie

Ti përdor skavator, kamion vetëshkarkues ose makineri të ngjashme ndërtimi? Atëherë vendos gjithmonë rripin e sigurimit. Mbrojtësja kundrejt rrokullisjes ose kabina e drejtuesit të mbrojnë vetëm atëherë nëse je i lidhur.

### Kontroll i përditshëm i makinerive

Frenat, sistemi hidraulik, gomat: Kontrolllo makinerinë tënde para çdo përdorimi. Vetëm një makineri i sigurt është një makineri e mirë!

### Faleminderit, që ruan kontrollin – për ty dhe të tjerë.

**Kujdesu në kantier – për veten tënde dhe për të gjithë që janë të rëndësishëm për ty.**



## Porosi Informacion BfA (qra e këshillimit për sigurinë në punë)

SBV-Shop: [shop.baumeister.ch](http://shop.baumeister.ch)  
[sbvshop@baumeister.ch](mailto:sbvshop@baumeister.ch)



## Publikationen und Links zum Thema

- Suva Mjekësia e punës dhe sëmundjet profesionale
- Suva Rrezatimi i diellit & ultraviolet
- Suva Dielli dhe nxehtësia
- Suva Mbrojtja e lëkurës
- Suva Zhurmë dhe dridhje
- Suva Mbrojtja e dëgjimit
- Suva Mbrojtja kundrejt rrëzimit
- Suva Pajisjet personale mbrojtëse (PSA) kundrejt rrëzimit
- Suva Kanale, puseta dhe gropa ndërtimi
- Suva Përdorimi i sigurt i makinerive të ndërtimit
- Suva Trajnime për drejtues të makinerive të ndërtimit
- Suva Rripat e sigurisë shpëtojnë jetë
- BfA Kushte të veçanta punë në kantiere ndërtimi
- BfA Mbrojtja e shëndetit
- BfA Blerja, përdorimi dhe mirëmbajtja e mjeteve të punës



## Shërbimet

Shërbimet e qendrës së këshillimit për sigurinë në punë (BfA) fokusohen në tre sektorë **trajnim, këshillim, publikime**. Shërbimet i ofrohen të gjitha ndërmarrjeve të sektorit të ndërtimit dhe normalisht janë falas.



## BfA – Qendra e këshillimit për sigurinë në punë

### Beratungsstelle für Arbeitssicherheit BfA

c/o Schweizerischer Baumeisterverband SBV  
Weinbergstrasse 49/Postfach  
8042 Zürich  
+41 58 360 76 66  
[beratung@bfa-bau.ch](mailto:beratung@bfa-bau.ch)  
[www.bfa-bau.ch](http://www.bfa-bau.ch)

### Bureau pour la Sécurité au Travail BST

c/o Société Suisse des Entrepreneurs SSE  
Avenue de Savoie 10  
Case postale 1376  
1001 Lausanne  
+41 58 360 77 05  
[conseils@bst-construction.ch](mailto:conseils@bst-construction.ch)  
[www.bst-construction.ch](http://www.bst-construction.ch)

### Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro UCSSL

c/o Società Svizzera degli Impresari-Costruttori SSIC  
Viale Portone 4  
6500 Bellinzona  
+41 91 825 54 23  
[consulenza@ucsl-costruzione.ch](mailto:consulenza@ucsl-costruzione.ch)  
[www.ucsl-costruzione.ch](http://www.ucsl-costruzione.ch)

## Faleminderit

Një falënderim i madh i takon Huwiler und Portmann AG, që me shumë mirësjellje punonjësit ka vendosur në dispozicion punonjësit e saj që fotografitë të duken sa më të mira.