



نحوه صحیح حمل دستی بار

تهیه کننده: رایبیتی شهریار

کارشناس بهداشت حرفه ای

نحوه صحیح حمل و جابه جایی بار

در صورت امکان از بلند کردن بار از روی کف اتاق خودداری کنید. در صورتیکه مجبور به این کار بودید هرگز **کمرتان را خم نکنید**. تکنیک زیر که با شکل نشان داده شده است به شما کمک میکند تا هنگام بلند کردن بار ستون فقرات خود را در وضعیت ایمن حفظ کنید.



مراحل حمل بار

بطور صحیح در جلوی بار قرار بگیرید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. زانو ها را خم و عضلات شکمی را منقبض کنید. از هر دو دست استفاده نمایید. بار را تا اندازه ممکن به بدن نزدیک کنید. بار را با پاها بلند کنید نه با کمر (چراکه عضلات پاها قوی ترند) انحنای طبیعی ستون فقرات را حفظ نمایید. کمر را خم نکنید. هنگام بلند کردن بار کمر را نچرخانید.

برای جا به جا کردن کیسه های حاوی موادی نظیر برنج، سیمن، آرد و یا شکر مانند شکل زیر عمل کنید:



در شکل زیر نیز نحوه صحیح جا به جا کردن بشکه های حاوی مایعات را ملاحظه می کنید:



نکته مهمی که همواره باید به یاد داشته باشید و رعایت

کنید:

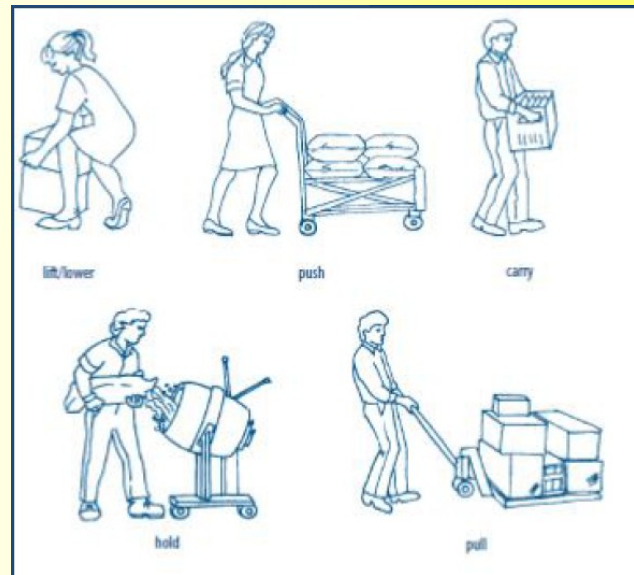


وظایف جابجایی دستی بار جزء لاینفک هر صنعت، فرآیند تولیدی، بخش خدمات و کشاورزی می باشد. در اکثر فعالیتهای در این بخشها و حتی در زندگی روزمره به دفعات زیاد جابجایی دستی کالا و بلند کردن بار صورت می گیرد و این امر یکی از دلایل مهم برای بروز کمردرد می باشد. از این رو عدم توجه به این مهم نه تنها از نظر سلامت و ایمنی شغلی کارگران باعث بروز مشکلات جسمانی می شود بلکه از دیدگاه اقتصادی نیز به بروز خسارت های مالی منجر می گردد.

اعمال نیرو در حمل دستی بار باعث اعمال فشار بر مچ و دست ها، آرنج، شانه، تنه و خصوصاً پاها و ناحیه کمر خواهد شد. از دیدگاه ارگونومی ناحیه کمر و دیسکهای بین مهره ای از اولین سطوحی هستند که در حمل دستی بار متأثر می شوند.

تعریف حمل دستی بار

جابجایی دستی بار شامل هر وظیفه ای است که مستلزم بلند کردن، پایین آوردن، هل دادن، کشیدن، نگه داشتن یا جابجایی هر شیئی یا ماده ای باشد



اصول کلی حمل بار

پیش از بلند کردن بار همیشه تامل کرده و راههای صحیح بلند کردن بار را با خور مرور کنید



بار را ارزیابی کنید:

آیا وزن آن استاندارد (کمتر از ۲۰ کیلوگرم) است؟ آیا شما به تنهایی قادر به بلند کردن آن هستید یا به کمک نیاز دارید؟ به یاد داشته باشید بارهای بیش از ۱۷ کیلوگرم را به تنهایی حمل نکنید. آیا امکان تقسیم بار به اندازه های کوچکتر وجود دارد؟

بار دارای دستگیره های مناسب است یا خیر؟ شکل بار چگونه است؟ هنگام حمل بار این شکل ثابت است یا متغیر بوده و نیازمند صرف انرژی و تلاش بیشتر می باشد؟ (مانند بارهای کیسه ای). آیا بار جلوی دید شما را می گیرد؟

مسیری را که قرار است بار را حمل کنید مورد ارزیابی قرار دهید: