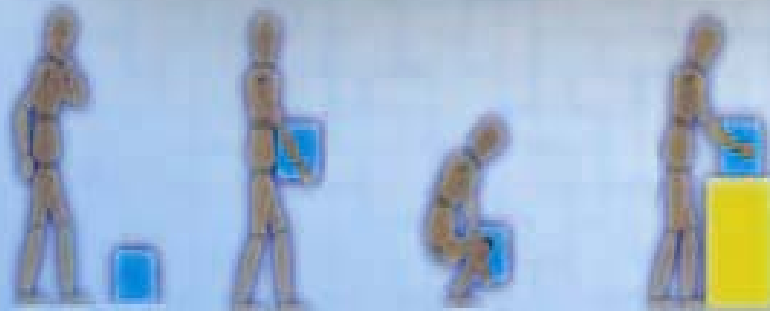
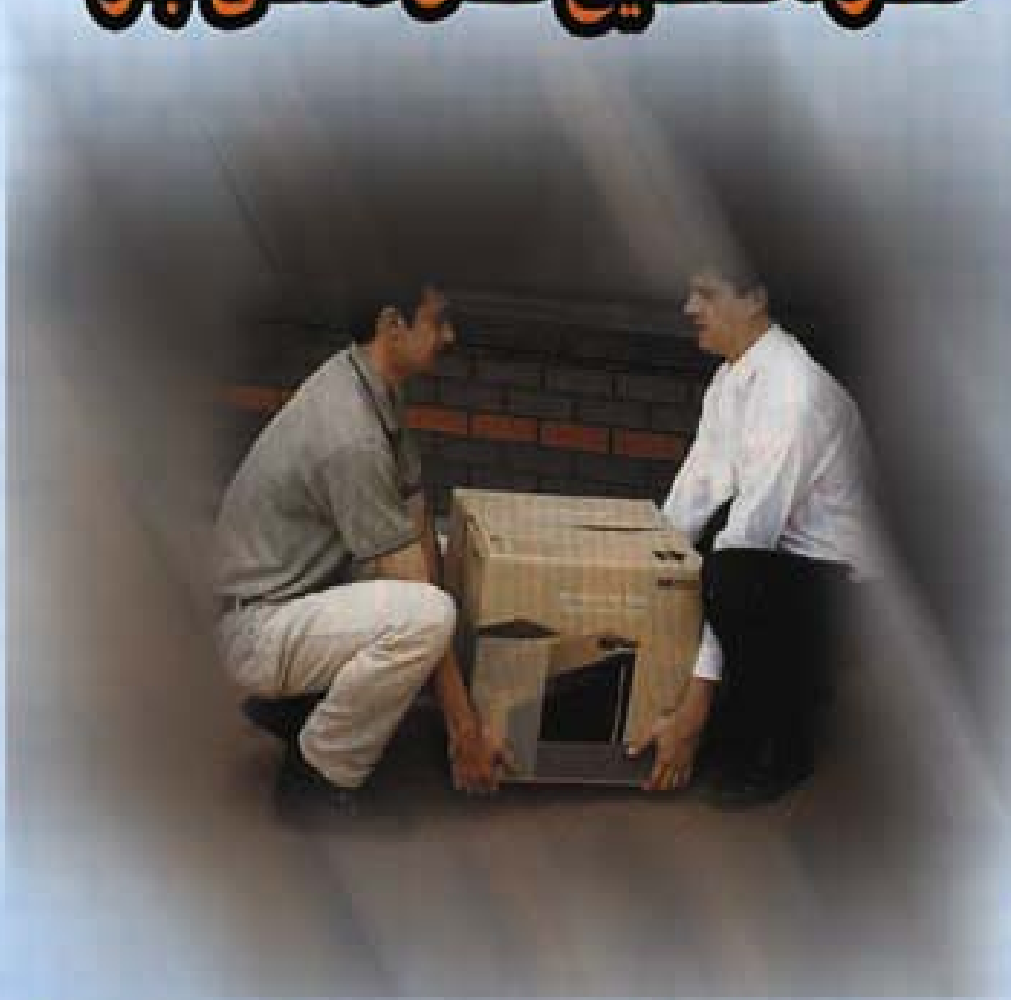




نحوه صحیح حمل دستی بار



H.S.E

نحوه صحیح حمل دستی بار

اگر چه در دنیای امروز حمل و جابجایی بسیاری از اشیاء سنگین توسط ماشین آلات و تجهیزات مکانیکی انجام می شود ولی هنوز در خیلی از فعالیتهای شغلی و حتی کارهای دفتری و منازل به نوعی با حمل و جابجایی دستی اشیاء مواجه هستیم . چنانچه این کار طبق اصول صحیح و ارگونومیک صورت نگیرد ستون مهره ها تحت فشار خارجی قرار گرفته و منجر به وارد شدن صدمه و آسیب به ویژه در ناحیه کمری می شود تا جایی که امروزه **کمر درد** یکی از شایعترین آسیبهای اسکلتی عضلانی و دومین علت شایع در بروز غیبت های ناشی از کار محسوب می شود .



اصول کلی حمل صحیح بار

۱- سعی کنید برای بلند کردن و جابجایی بار از تجهیزات مکانیکی موجود مثل چرخ دستی و... استفاده کنید و حتی الامکان از بلند کردن دستی بار اجتناب کنید .

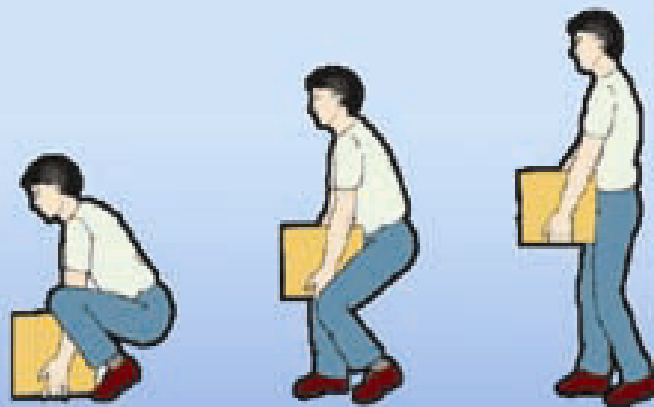


- ۲- همیشه ابتدا بار را متوقف کنید و سپس اقدام به بلند کردن آن نمایید .
- ۳- هیچگاه برای بلند کردن بار **کمرتان را خم نکنید** ، بلکه با خم کردن زانو و به کمک پاها بار را بلند کنید .

- ۴- تا آنجا که ممکن است بار را به بدن خود نزدیک کنید . برای این کار بار را بین دو پا قرار دهید . در این حالت بهتر است یکی از پاها کمی جلوتر از پای دیگری باشد .



- ۵- سعی کنید در هنگام بلند کردن بار از انجام حرکات جانبی (حرکت به طرفین) و همچنین انجام حرکات چرخشی اجتناب کنید .



مراحل حمل دستی بار

- ۱- باری را که می خواهید بلند کنید ، مورد ارزیابی قرار دهید و نحوه بلند کردن آنرا مرور کنید(شکل ۱). آیا برای بلند کردن آن نیاز به کمک دارید؟ آیا می توان از چرخ دستی یا دیگر تجهیزات مکانیکی برای بلند کردن آن استفاده کرد؟ آیا مسیری که می خواهید بار را جابجا کنید عاری از هرگونه مانع و تمیزی باشد؟

(شکل ۱)



- ۲- بار را بین پاهایتان قرار دهید و زانوهایتان را خم کنید. در این حالت کمرتان را صاف نگه داشته و بار را محکم بگیرید.(شکل ۲)

(شکل ۲)



- ۳- بدون چرخش یا پیچش کمر بار را از روی زمین بلند کنید و حرکت کنید.

(شکل ۳)

