



نحوه صحیح حمل دستی بار



عاسفه باقری

کارشناس بهداشت حرفه ای

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



- در زمان کشیدن یا هل دادن اشیایی مانند جاروی تی جهت شستن زمین، باید دسته جارو را هرچه بیشتر به بدن نزدیک کنید و تا حد امکان از خم کردن کمر جلوگیری نمایید
- از هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین، به تنهایی خودداری کنید. ولی اگر مجبور شدید، بهتر است پشت خود را به جسم سنگین تکیه دهید و با فشار عضلات پا و ران جسم را هل دهید.



مراحل حمل دستی بار

- باری را که می خواهید بلند کنید مورد ارزیابی قرار قید و نحوه بلند کردن آن را مرور کنید

آیا برای بلند کردن آن نیاز به کمک دارید؟

آیا می توان از چرخ دستی یا دیگر تجهیزات کابینکی برای بلند کردن آن استفاده کرد؟

آیا مسیری که می خواهید بار را جابجا کنید عاری از رگانه مانع و تمیز می باشد؟



- بار را بین پاهایتان قرار دهید و زانوهایتان را خم ید. در این حالت کمرتان را صاف نگه داشته و بار را حکم بگیرید



مقدمه

چه در دنیای امروز حمل و جابجایی بسیاری از بیاست سنگین توسط ماشین آلات و تجهیزات مکانیکی نام می شود ولی هنوز در خیلی از فعالیت های غلی و حتی کارهای دفتری و منازل به نوعی با مل و جابجایی اشیاء مواجه هستیم. چنانچه این طبق اصول صحیح و ارگونومیک صورت نگیرد ستون بره ها تحت فشار خارجی قرار گرفته و منجر به دمه و آسیب به ویژه در ناحیه کمری می شود تایی که امروزه کمردرد یکی از شایعترین آسیب ی اسکلتی عضلانی و دومین علت شایع در بروز بت های ناشی از کار محسوب می شود.

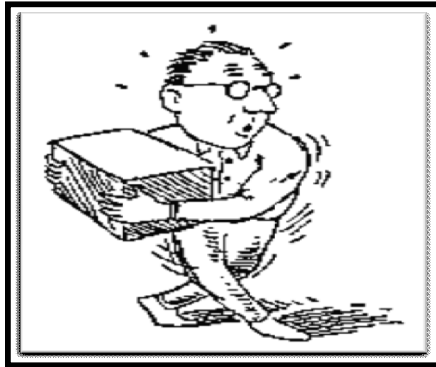


اصول کلی حمل دستی بار

- 1- 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.
- 3- همیشه ابتدا بار را متوقف کنید و سپس اقدام به بلند کردن آن نمایید.
- 3- هیچگاه برای بلند کردن بار کمربان را خم نکنید ، بلکه با خم کردن زانو و به کمک پاها بار را بلند کنید.
- 4- تا آنجا که ممکن است بار را به بدن خود نزدیک کنید. برای این کار بار را بین دوتا قرار دهید. در این حالت بهتر است یکی از پاها کمی جلوتر از پای دیگر باشد.



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



نحوه صحیح بلند کردن بار

جسم نزدیک پا

