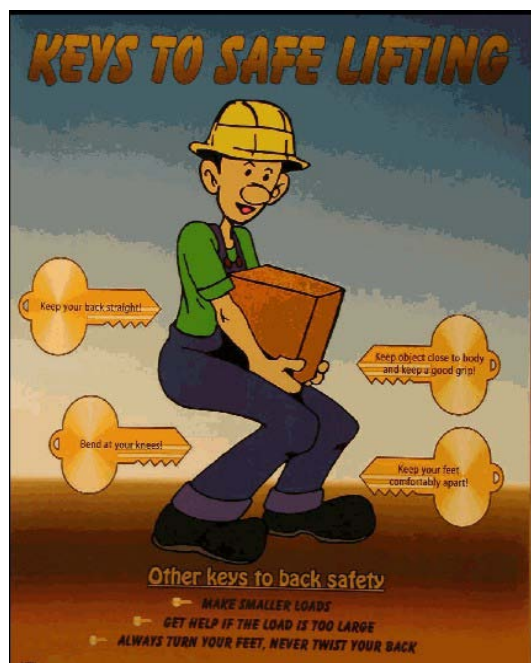


بیمارستان فوق تخصصی شهید هاشمی نژاد

BR-OE-007/00

## بلند کردن و حمل و نقل بار

### در محیط کار



واحد HSE

### کشیدن یا هل دادن:

بسیاری از چرخ های دستی به طریق دستی حرکت می کنند. فشار ناشی از کشیدن یا هل دادن چرخ دستی ها عمدتاً بر بازوها ، شانه ها و کمر وارد می آید.

### نکاتی در ارتباط با کشیدن یا هل دادن چرخ دستی ها:

- ۱- نیروی لازم برای کشیدن یا هل دادن را کاهش ندهید.
- ۲- هنگام کشیدن یا هل دادن از وزن بدن خود استفاده کنید.
- ۳- چرخ دستی ها باید دارای دستگیره باشند.
- ۴- چرخ های چرخ دستی ها باید در جهات مختلف گردش کنند.
- ۵- از محکم و هموار بودن سطح زمین اطمینان حاصل کنید.

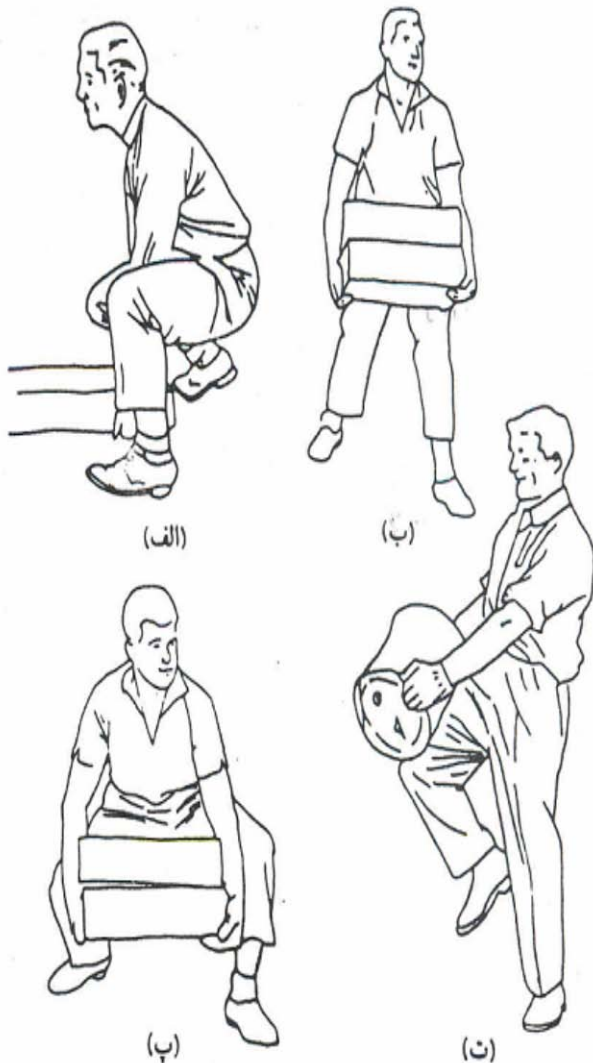
### حمل بار:

بعضی اوقات پس از بلند کردن بار، باید آن را با دست جا به جا کرد. به طور کلی حرکت ( راه رفتن ) با بار از نظر مکانیکی پر فشار است و انرژی زیادی را طلب می کند. ماهیچه ها، خصوصاً " ماهیچه های بازو ها و کمر در اثر فشار مکانیکی مداوم تحت فشار قرار می گیرند. تغییر مکان بدن و بار نیز مستلزم صرف انرژی است.

### نکاتی در ارتباط با حمل بار:

- ۱- بار باید دارای دستگیره مناسب باشد.
- ۲- بار را محدود کنید.
- ۳- بار را تا حد امکان به بدن خود نزدیک کنید.
- ۴- از حمل بارهای بلند خودداری کنید.
- ۵- از حمل بار با یک دست خودداری کنید.
- ۶- از وسایل حمل و نقل استفاده کنید.

## روشهای صحیح بلند کردن بار



### نکاتی در ارتباط با بلند کردن بار:

- ۱- تعداد فعالیتهایی را که مستلزم بلند کردن بار به صورت دستی هستند ، محدود کنید.
- ۲- بهترین شرایط را برای بلند کردن بار پدید آورید:
  - باید بتوان بار را در نزدیکی بدن نگاه داشت.
  - امکان برداشتن بار با هر دو دست باید میسر باشد.
  - بدن هنگام بلند کردن بار باید آزاد باشد.
  - در هنگام بلند کردن بار نباید بدن را چرخاند.
  - بار باید دارای جای دست یا دسته مناسب باشد.
- ۳- میزان وزن بار همیشه باید کمتر از ۲۳ کیلوگرم باشد.
- ۴- بارهای تکی نباید خیلی سبک باشند.
- ۵- برای بلند کردن بار محیط را مساعد کنید.
- ۶- بلند کردن بار از زمین باید توسط چند نفر انجام گیرد.
- ۷- از وسایل لازم باربری مثل اهرم ها ، سکوهایی بلند یا جرثقیل ها استفاده کنید.

### بلند کردن بار:

با وجود مکانیزه یا اتوماتیک شدن بسیاری از صنایع هنوز هم مکرراً " مجبوریم بار را با دست بلند کنیم. بلند کردن بار یکی از عوامل عمده کمردرد به شمار می رود.

بسیاری از وضعیت های بلند کردن بار هنوز هم با اصول ارگونومی مطابق نیستند. روشهای بلند کردن بار به فنون تولید ( ماشینی ، مکانیکی یا دستی ) ، سازماندهی کار ( طراحی نوع فعالیت و تعداد دفعات بلند کردن بار ) ، طراحی محیط کار ( وضعیت بار نسبت به بدن ) ، بار ( شکل ، وزن و جای دست برای گرفتن آن ) یا قابلیت ، امکان و بلند کردن آن ( تکی یا چند نفره ) مربوط می شود.