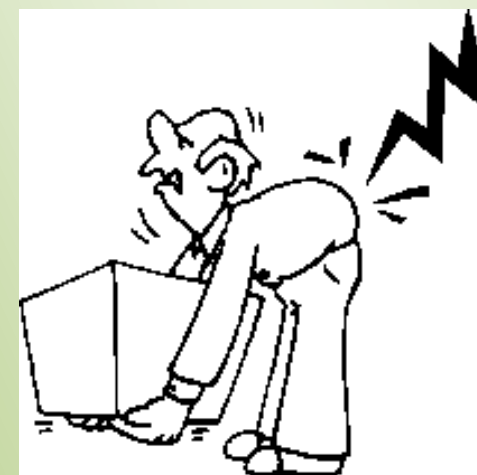


## اصول صحیح حمل دستی بار:

یکی از مخاطرات بهداشتی حمل دستی بار می باشد چنانچه این کار طبق اصول صحیح 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 کمردرد یکی از شایع ترین آسیب های اسکلتی-عضلانی می باشد.

## حمل دستی بار:

انتقال و جابجایی بار توسط دست و دیگر بخش های بدن که همراه با بالا بردن، پایین آوردن، کشیدن، هل دادن، نگه داشتن، چرخاندن یا ترکیبی از موارد فوق باشد.



## اصول کلی حمل صحیح بار:

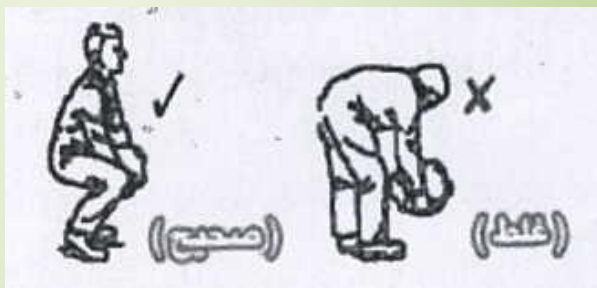
۱. سعی کنید برای بلند کردن و جابجایی بار از تجهیزات مکانیکی موجود مثل چرخ دستی و ... استفاده کنید و حتی الامکان از بلند کردن دستی بار اجتناب کنید.



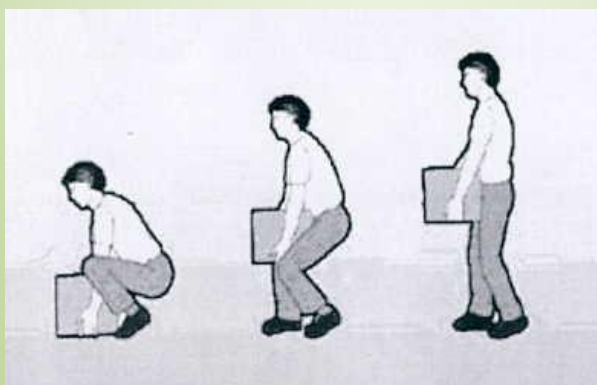
۲. همیشه ابتدا بار را متوقف کنید و سپس اقدام به بلند کردن آن نمایید.

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) 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 آن را مرور کنید. 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 هر گونه مانع و تمییز می باشد؟
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.
۳. بدون چرخش یا پیچش کمر بار را از روی زمین بلند کنید و حرکت کنید. در فعالیت های حمل و جابجایی بار در شرایط مطلوب که به صورت یک نفره انجام می گیرد حداکثر بار مجاز به تفکیک گروه سنی و جنس کارگران باید مطابق جدول روبرو باشد.

میزان مجاز بار بر حسب کیلوگرم به تفکیک گروه سنی

جنس	کارگر نوجوان بالای ۵۰ سال	۱۹-۵۰ سال
مرد	۱۸ کیلوگرم	۲۳ کیلوگرم
زن	۱۰ کیلوگرم	۱۶ کیلوگرم

حمل و جابجایی بار برای زنان در طول مدت بارداری و همچنین ده هفته پس از زایمان ممنوع می باشد.

رفرنس: آیین نامه حمل دستی بار

بیمارستان کامکار = عرب نیا

# نحوه صحیح حمل دستی بار

تهیه و تنظیم:

مریم صفربخشایش - کارشناس

بهداشت حرفه ای

