

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



اصول کلی حمل صحیح بار:

۱- باری را که می خواهید بلند کنید مورد ارزیابی قرار دهید.

* آیا برای بلند کردن بار نیاز به کمک دارید؟

* آیا می توان از چرخ دستی یا تجهیزات کمکی برای بلند کردن آن استفاده کرد؟

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

۲- 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.



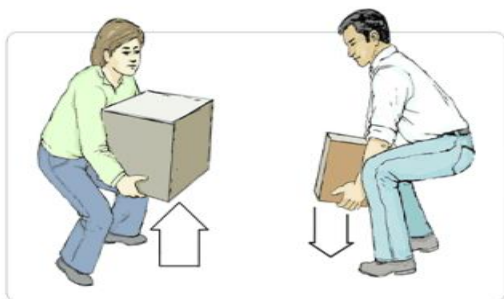
۳- تا آن جا که ممکن است **بار** را به **بدن خود نزدیک** کنید. برای این کار بار را **بین دو پا** قرار دهید. در این حالت بهتر است یکی از پاها را کمی جلوتر از پای دیگر باشد. زانوهایتان را خم کنید. در این حالت کمرتان را صاف نگه داشته و بار را محکم بگیرید.

۴- هیچگاه برای بلند کردن بار کمرتان را خم نکنید، بلکه با **خم کردن زانو و به کمک پاها** بار را بلند کنید.





حمل دستی بار



واحد بهداشت حرفه ای

بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی الزهرا(س)

آدرس : زاهدان - بلوار شهید مطهری / تلفن : ۳۲۱۹۹۱۵-۱۷

Website: eye.zaums.ac.ir

بهار ۱۴۰۳

روش صحیح حمل بار



۵- سعی کنید در هنگام بلند کردن بار از انجام حرکات جانبی (حرکت به طرفین، پیچش یا چرخش کمر) اجتناب کنید.

۶- اشیاء سنگین را نباید از سطح شانه بالاتر برد زیرا سبب وارد آمدن فشار شدیدی بر روی ستون فقرات میشود.

۷- هنگام حمل کیف و چمدان آنها را به طور متناوب با دست دیگر حمل کنید تا توازن بین دو دست بدنتان حفظ گردد.

۸- همیشه بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آنها، گزینه هل دادن را انتخاب کنید.

۹- هنگام روی زمین قرار دادن اجسام نیز همان مراحل بلند کردن را به طور معکوس انجام دهید.

