



**۱- هدف:**

هدف از این دستورالعمل تشریح نحوه حمل و بلند کردن اشیاء بصورت ایمن می باشد.

**۲- دامنه کاربرد:**

برای کلیه پرسنلی که با حمل اشیاء سر و کار دارند، بویژه پرسنل انبار کاربرد دارد.

**۳- تعاریف، علائم، اختصارات و مسئولیت ها:**

۳-۱- تعاریف، علائم، اختصارات:

۳-۲- مسئولیت ها

۳-۲-۱- مسئولیت این دستورالعمل بر عهده دفتر ایمنی و کنترل ضایعات می باشد.

**۴- شرح عملیات:**

شما در شغلی که دارید، سخت کار می کنید، و قسمتی از کارهایی را که انجام می دهید مستلزم بلند کردن و حمل اشیاء است. اگر این اعمال را درست انجام ندهید، به پشتتان آسیب خواهد رسید. همیشه از وسایل حفاظتی فردی مناسب استفاده کنید، محافظت سر، چشمها، دستها و پاها به هنگام بلند کردن و حمل بار الزامی است.

این دستورالعمل طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار را به شما نشان می دهد و همچنین به شما می آموزد که پشتتان را چگونه نگهدارید تا قوی و سالم بماند.

**پشت شما چگونه کار می کند ؟**

**ستون فقرات:**

یک پشت نیرومند پشتی است که قابل انعطاف، سالم و مستقیم باشد.

چنین پشتی به شما این امکان را می دهد که با قامتی راست ایستاده و با نیرو کار کنید.

پشت انسان دارای سه انحنا طبیعی است:

۱- انحنا گردن



۲- انحناء میانه پشت

۳- انحنای پائین پشت ( کمر )

این سه انحناء، احتیاج به ماهیچه های قوی و قابل انعطاف دارند، تا آنها را نگه داشته و پشت را در یک خط مستقیم قرار دهند.

قرار گرفتن پشت روی یک خط، از فشار و درد ستون فقرات جلوگیری می کند و نشان می دهد که ماهیچه های پشت سالم و قوی هستند.

هر گونه خمیدگی و وجود انحناء غیر طبیعی در پشت نشانه ضعیفی و تنبلی ماهیچه ها بوده و باعث درد و صدمه به ستون فقرات می شود.

### اقدامات مهم فردی برای بلند کردن بار:

- خودتان را محافظت نمائید.
- از دستکش مناسب استفاده نمائید.
- برای محافظت پاها کفش ایمنی بپوشید.

### بررسی بار:

- برای فهمیدن اینکه آیا می توانید بار راحت حمل کنید، آنرا به یک طرف بگردانید.
- اگر بار برای یک نفر سنگین و یا حجیم است، از دیگران کمک بگیرید.
- اطراف بار را برای اطمینان از عدم وجود میخ، تراشه، چوب، براده، تسمه تیز و لبه های برنده بازرسی کنید.

### بار را بطور صحیح بلند کنید:

- مطمئن شوید که زیر پای شما سفت و محکم است.
- پشت خود را مستقیم نگه دارید و از خم کردن آن اجتناب کنید.
- بدن خود را روی مرکز پاهایتان قرار دهید.
- قسمت های مناسبی از بار را گرفته و بار را به طرف بدن خود بکشید.
- برای جابجا کردن بار را به طرف بدن خود بکشید.
- آنرا با استفاده از عضلات پا بلند کنید.
- برای جابجا کردن بار، روی پاهایتان بچرخید، روی کمرتان نچرخید، بار را با استفاده از عضلات ساق پا و ران بلند کنید.



### نکات مهم در بلند کردن بار:

#### بارهای حجیم:

- سعی نکنید یک بار بزرگ را به تنهایی جابجا کنید. از دیگران هم کمک بگیرید.
- بصورت تیمی کار کنید، با هم بلند کنید، با هم حرکت کنید و با هم پیاده کنید.
- یکنفر را به عنوان راهنما و هماهنگ کننده انتخاب کنید.

#### بارهای در ارتفاع:

- برای دسترسی به بارهایی که در ارتفاع هستند، از چهارپایه پله دار یا نردبان محکم استفاده کنید.
- تا حد امکان بدنتان را به بار نزدیک کنید.
- همه اعمال بلند شدن را با استفاده از عضلات بازوها و ران انجام دهید.

#### بارهای در سطوح پائین:

- بارهای زیر قفسه ها و کابینت ها مستلزم مواظبتهای بیشتری هستند.
- ابتدا بار را به طرف خود کشیده و سپس اقدام به بلند کردن آن نمائید.
- برای توانائی بیشتر در بلند کردن، از عضلات پاها کمک بگیرید.

### اقدامات اساسی در هنگام حمل بار:

در هنگام حمل بار موارد زیر را رعایت کنید:

- عرض محل عبور ( خصوصاً درها ) به اندازه کافی فضا داشته باشد، تا دستها و انگشتهای شما صدمه نبیند.
- مسیر عبور شما بی خطر باشد.
- هنگام عبور از راهروها، شیبها و پله ها، بیشتر مواظب خود باشید.
- وسایل طویل را روی شانه حمل نمائید، و در این حال، سر جلویی آن را بالاتر بگیرید.
- موقعی که یک بار را دو نفری حمل می کنید، در هنگام پیاده کردن آن مطمئن شوید که نفر کمکی، طرف دیگر آن را محکم گرفته است.
- وقتی با دیگران باری را حمل می نمائید، باید همگی از شانه مشابه استفاده کرده، با یکدیگر قدم بردارید و همگی با هم بار را پائین بگذارید.
- بصورت تیمی کار کنید، با هم بلند کنید، با هم حرکت کنید و با هم بچرخید و با هم پائین بگذارید.

### نکات برجسته ایمنی پشت:

- وسایل استحفاظی فردی مناسب برای بلند کردن و حمل اشیاء بیوشید.
- با استفاده از عضلات پا بار را بلند کنید.



هر روز قبل از شروع کردن به کار چند دقیقه ای را صرف گرم کردن خود نمائید. برای داشتن عضلات پشت قوی و سالم کمر، تمرینات ورزشی مناسب انجام دهید. برای جلوگیری از صدمات پشت، درست غذا بخورید، از چاق شدن خود جلوگیری نمائید و از بروز فشار روی پشتتان اجتناب کنید. به خاطر داشته باشید که یک پشت قوی، سالم و نیرومند لازمه کار و زندگی شما می باشد، بنابراین لازم است که در تمام مدت کار، به دقت از آن مواظبت نمائید.

#### ۵- مراجع و منابع:

۵-۱- دایره المعارف ایمنی و بهداشت کار

۵-۲- استانداردهای ISO ۹۰۰۱ , ISO ۱۴۰۰۱ , OHSAS ۱۸۰۰۱ و الزامات سیستم تضمین کیفیت سایر مشتریان

#### ۶- نگهداری سوابق:

سوابق این دستورالعمل حسب لزوم در واحدهای مرتبط به میزان ۱ سال نگهداری می شود.

#### ۷- پیوستها:

ندارد.