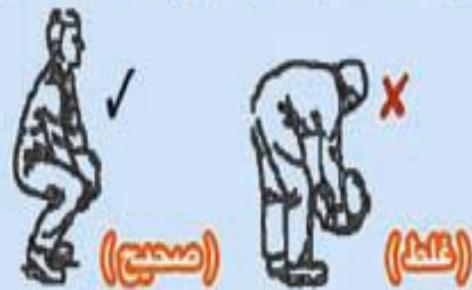


تهیه کننده :
 ندا شیرخانلو
 کارشناس بهداشت حرفه ای
 مرکز آموزشی، تحقیقاتی
 و درمانی قلب و عروق
 شهید رجایی
 سال ۱۳۹۳

- ۲- همیشه ابتدا بار را متوقف کنید و سپس اقدام به بلند کردن آن نمایید.
- ۳- هیچگاه برای بلند کردن بار **کمرتان را خم نمایید**، بلکه با خم کردن زانو و به کمک پاها بار را بلند کنید.
- ۴- تا آنجا که ممکن است بار را به بدنه 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) و همچنین انجام حرکات چرخشی اجتناب کنید.



نحوه صحیح حمل دستی بار

اگر چه در دنیای امروز حمل و جابجایی بسیاری از اشیاء سنتکن توسعه ماشین آلات و تجهیزات مکانیکی انجام می شود ولی هنوز در خیلی از فعالیتهاش شغلی و حتی کارهای دفتری و منازل به نوعی با حمل و جابجایی دستی اشیاء مواجه هستیم. چنانچه این کار طبق اصول صحیح و ارگونومیک 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 **کسر درد** یکی از شایعترین آسیبها ای اسکلتی عضلانی و دومین علت شایع در بروز غیبت های ناشی از کار محسوب می شود.



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 امکان از بلند کردن دستی بار اجتناب کنید.

