



حمل بار دستی

www.cementtechnology.ir

SIZE OF THE PROBLEM

آمار گویا **F**

F ۲۵ تا ۳۰ درصد کل
صدمات صنعتی و بیش از
۲۲۰۰۰ ضایعات پشت
و کمر، ناشی از صدمات
حمل بار میباشد



● مطالبی که درباره آن بحث میشود

۱- مهره های کمر

۲- مکانیزم بلند کردن **F**

۳- حالت صحیح بدن ۴- آمادگی **F**

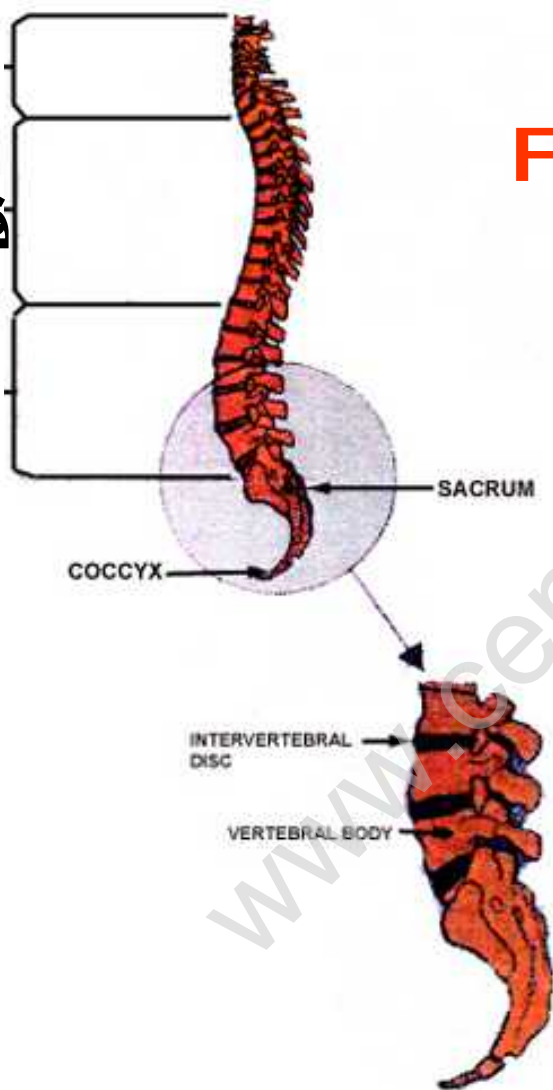
۵- کاربردهای بخصوص **F**

مهره های کمر

ناحیه گردن

قفسه سینه

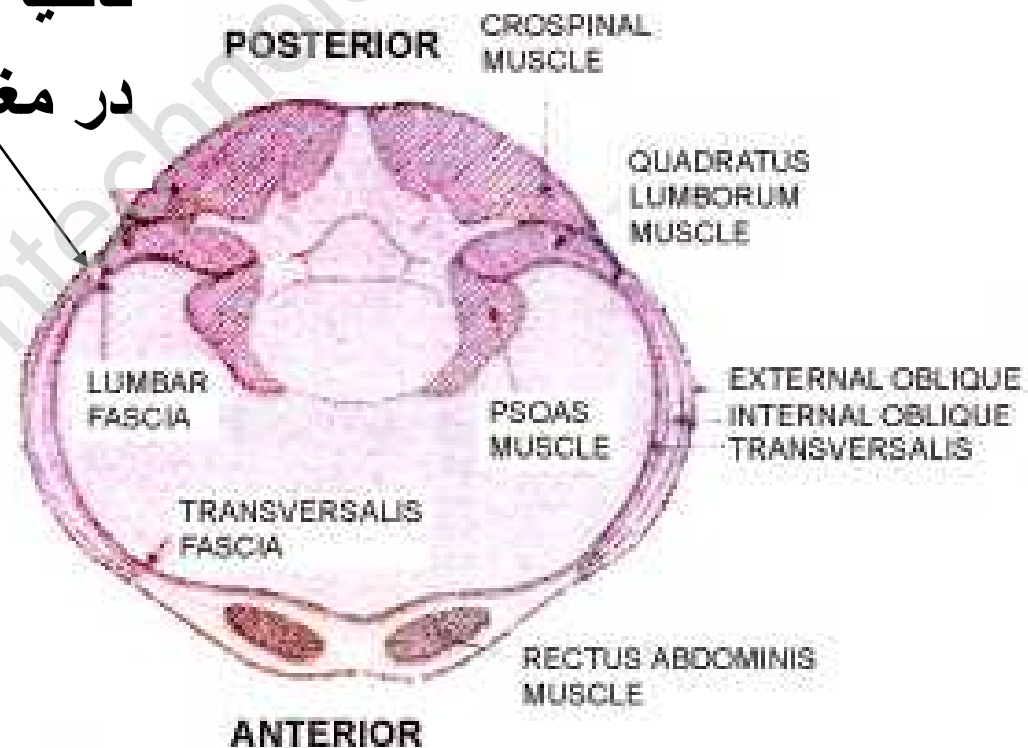
ناحیه کمر



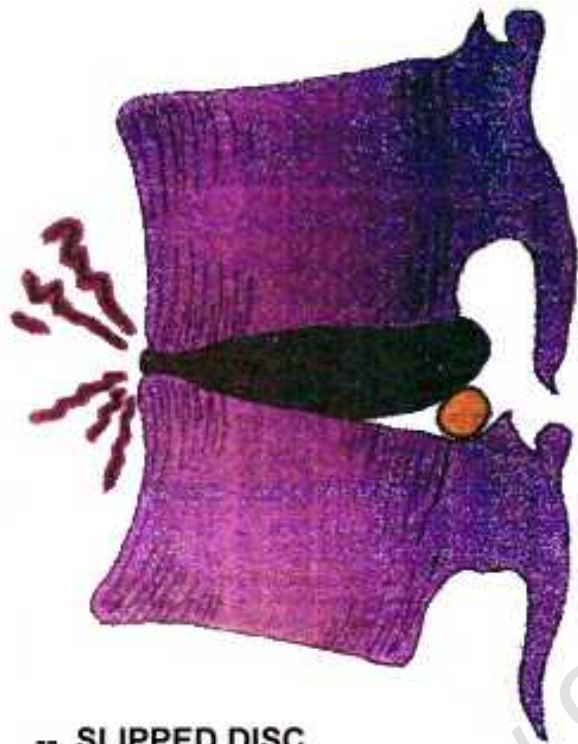
ناحیه کمر

در مغز

MUSCLES OF THE TRUNK



صدمات ناشی از بلند کردن ناصحیح اشیاء



- SLIPPED DISC
- RUPTURED DISC
- TRAPPED NERVES & SCIATICA
- LONG TERM SPINAL ABUSE
- STRAINS & SPRAINS
- RUPTURE / HERNIA

F

F

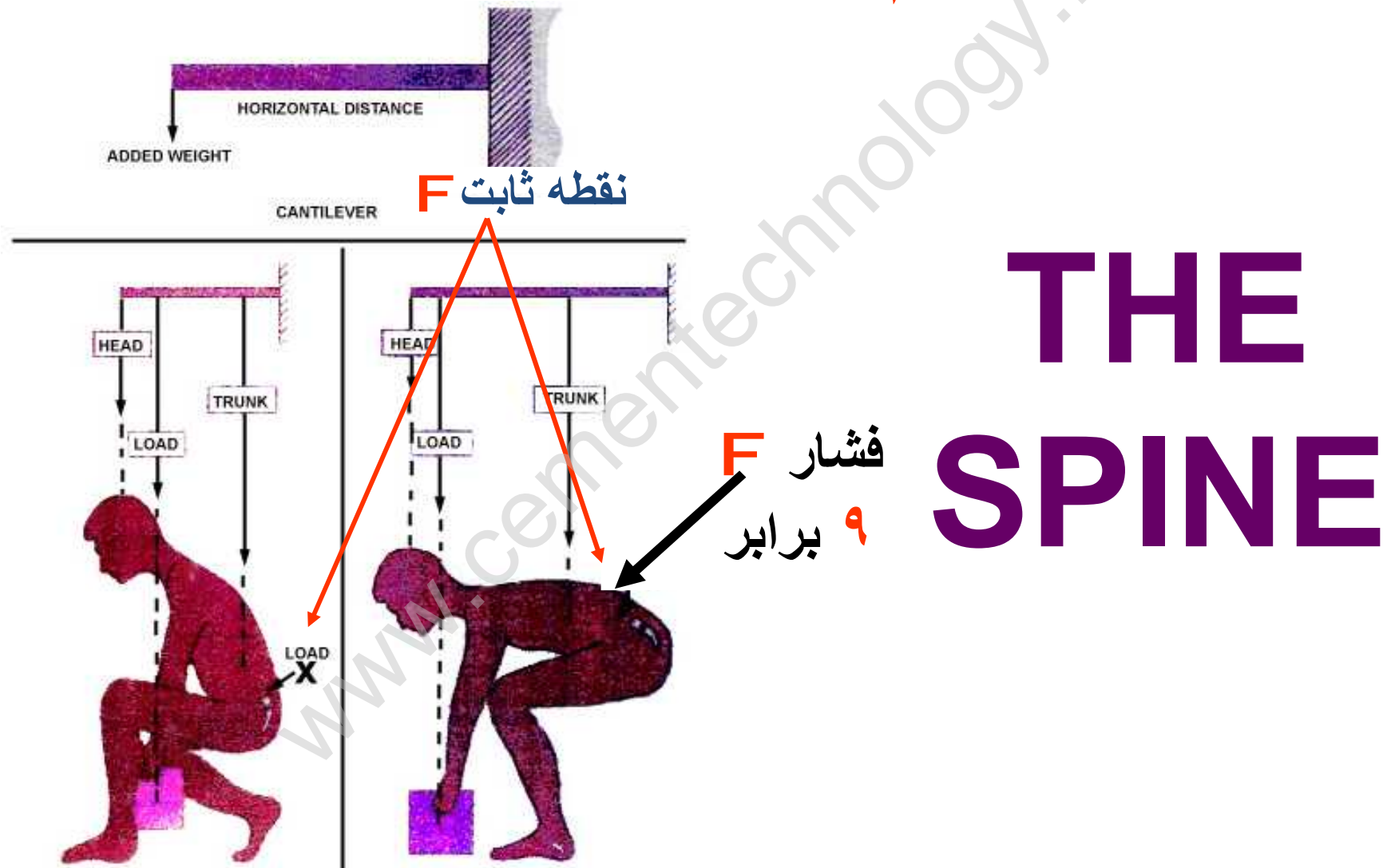
F

F

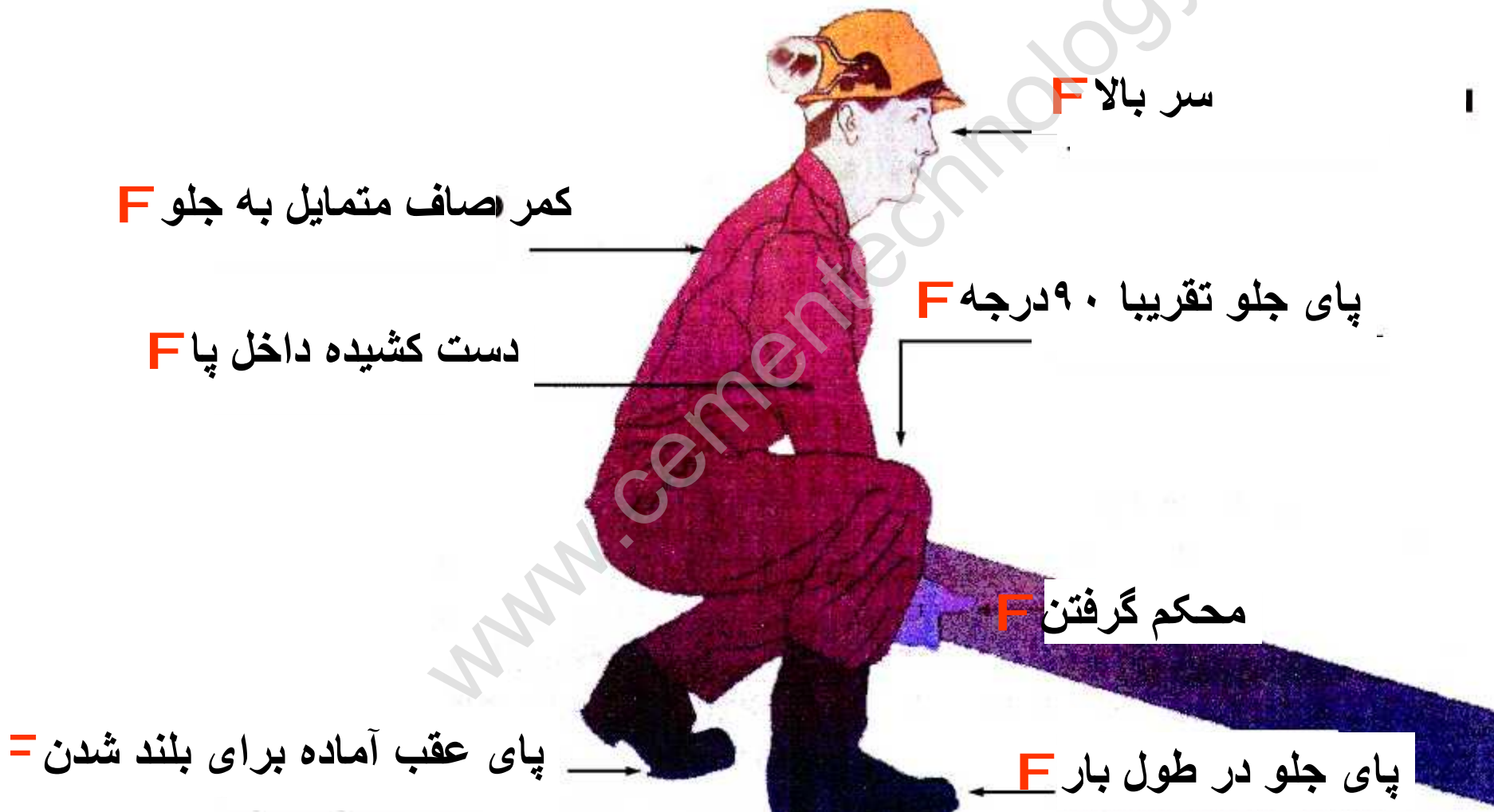
F

F

مکانیزم بلند کردن اشیاء



حالت صحیح بدن هنگام بلند کردن بار



آمادگی برای بلند کردن اشیاء



۱- راههای دسترسی

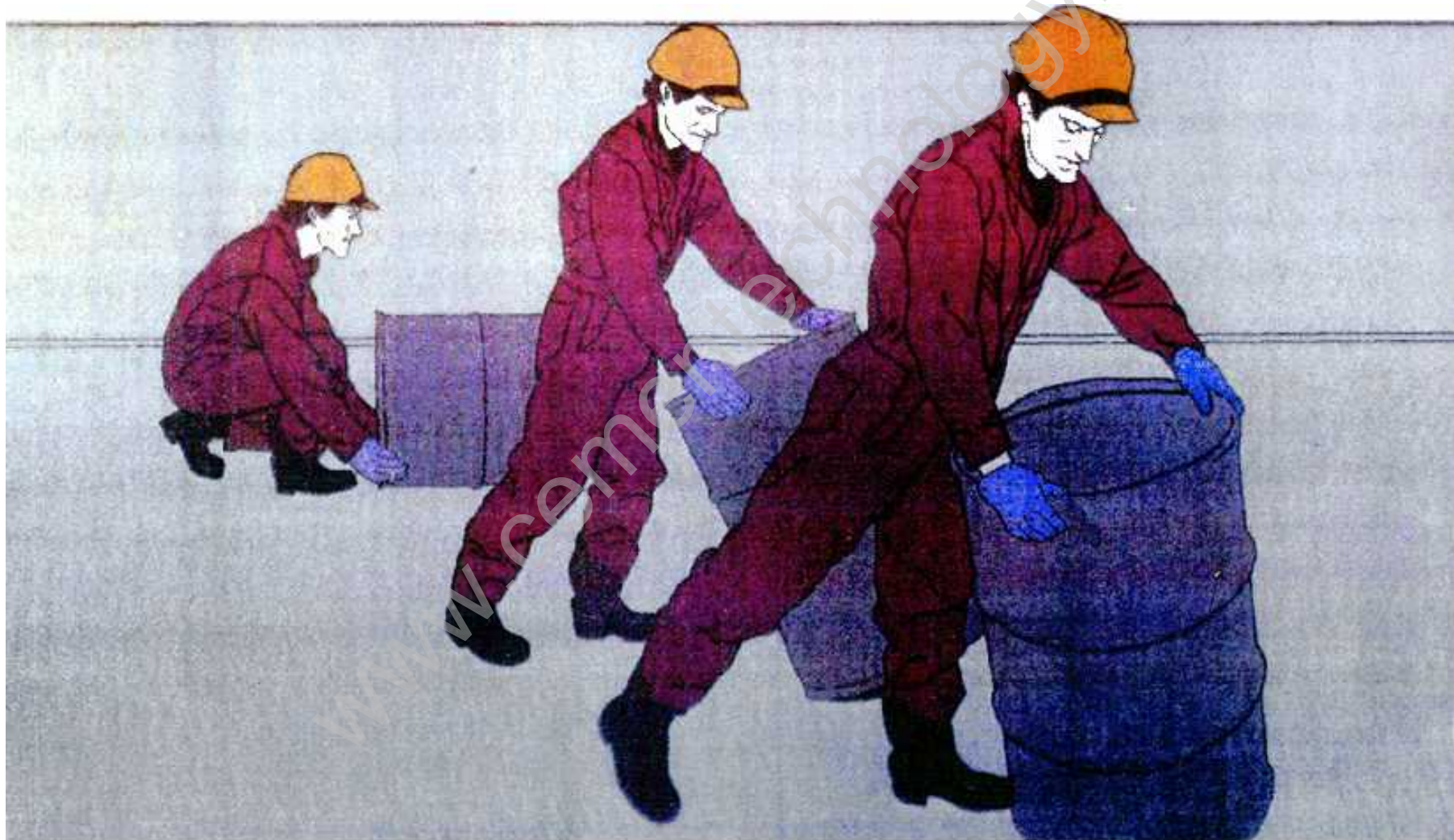
۲- مسیر جابجائی

۳- آزمایش وزن

۴- مرکز ثقل بار

۵- چک کردن اجزاء متحرک و جدا شونده

جابجائی صحیح بشکه



حالت صحیح بلند کردن بار



- ۱- نزدیک به بار بنشینید F
 - ۲- پاها جدا از هم F
 - ۳- زانوها خم F
 - ۴- پشت متمایل به جلو، راست F
 - ۵- سر بالا F
 - ۶- دستها نزدیک به بدن F
 - ۷- حفظ تعادل بدن، یک پا به عقب F
- و یا علی! F

حفاظت از دستها

هنگام حمل بار دستکش را فراموش نکنید
پوشیدن دستکش ضایعات دست را بشدت کاهش میدهد
جنس دستکش باید متناسب با نوع کار شما باشد
از دستکشهای کثیف یا آلوده به چربی و گریس استفاده نکنید
هنگام بستن sling ها انگشتر و ساعت خود را در بیاورید
هنگام حمل بار مواظب اجزاء شل ، آویزان و یا جدا شونده
باشید

نکات ویژه



در جابجائی دست به دست مواظب کمر خود باشید

از دیگران برای حمل بار سنگین کمک بخواهید

لوله های ۶ متری سبک را دو نفر حمل میکنند

لوله های بلند تر را به تعداد لازم

افراد کوتاه قد تر در جلو و بلند قدها در عقب

با هماهنگی یکدیگر لوله را زمین بگذارید

از حرکت ورزشی ناگهانی و شدید کمر و گردن بخصوص

اول صبح خودداری نمائید

جلوی دید خود را سد نکنید

نکات ویژه



F مواظب روغن ریخته در کف کارگاهها یا روی اسفالت باشید

F در بالا رفتن از پله های مخازن حتما نرده ها را بگیرید تا الکتریسیته ساکن بدن شما تخلیه شود

F مواظب میخهای بیرون زده از تخته ها باشید

F هنگام عبور از خیابانهای پالایشگاه به هر دو طرف نگاه کنید

F به نگاه اکتفا نکنید ، ببینید !!

Thank you
for your
attention.