



شرکت آلومینای ایران

IRAN ALUMINA CO.



حمل دستی ایمن بار

هدف از تهیه این پمفلت، افزایش آگاهی پرسنل در خصوص موازین ایمنی و بهداشت محیط کار است.



Health



Safety



Environment

مدیریت ایمنی
بهداشت و محیط زیست

مقدمه

بیشتر آسیب‌های ناحیه تحتانی کمر، ناشی از ضعف عضلات این ناحیه یا به‌کارگیری روش‌های نادرست در بلند کردن و حمل بار است. عضلات ضعیف (در اثر عدم فعالیت بدنی کافی) می‌توانند انجام فعالیت‌های ساده روزمره نظیر نشستن، ایستادن و جابه‌جایی اشیاء را به عاملی برای بروز آسیب‌های جسمانی تبدیل کنند.

آسیب‌های کمری مرتبط با حمل دستی بار، از چالش‌های شایع در محیط‌های کاری به شمار می‌آید. نکته حائز اهمیت این است که هنگام بلند کردن بار، فشاری که به ستون فقرات وارد می‌شود، تا ده برابر افزایش می‌یابد؛ چنانچه این فرایند با تکنیک‌های غیراصولی انجام شود، فشار مضاعفی علاوه بر عضلات پشت، بر مهره‌ها و دیسک‌های بین‌مهره‌ای وارد شده و در نهایت منجر به دردهای شدید کمری می‌گردد.

عوامل مؤثر در بروز کمردرد
به‌طور کلی، آسیب‌های کمر حاصل تعامل عوامل مختلفی در طول زندگی فرد است که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

- ◆ استرس و فشارهای روانی
- ◆ روش‌های غیراصولی در بلند کردن و حمل بار
- ◆ وضعیت بدنی نادرست هنگام نشستن و ایستادن
- ◆ انعطاف‌پذیری ناکافی عضلات کمر
- ◆ ضعف عضلات شکمی و ناحیه کمر
- ◆ اضافه‌وزن
- ◆ عدم تناسب اندام

دستورالعمل صحیح بلند کردن و جابه‌جایی بار

پیش‌نیازها و ارزیابی ایمنی:
بررسی اولیه: پیش از اقدام به بلند کردن،
لحظاتی را به ارزیابی شرایط کار و یافتن ایمن
ترین روش اختصاص دهید.

ارزیابی فیزیکی بار: از ایمن بودن سطح بار
اطمینان حاصل کنید (عدم وجود لبه‌های تیز
یا سطوح لغزنده).

مدیریت وزن: در صورتی که وزن بار فراتر از
توان فیزیکی شماست، از بلند کردن آن پرهیز
کنید. در این شرایط، از نیروی کمکی استفاده
کرده یا در صورت امکان، محموله را به بخش
های کوچک‌تر و سبک‌تر تقسیم نمایید.



مراحل اجرایی:

۱. وضعیت بدن: برای حفظ تعادل بهینه، در کنار بار قرار بگیرید؛ به‌گونه‌ای که یک پا کمی جلوتر از پای دیگر باشد.
۲. تکنیک بلند کردن: فشار ناشی از بلند کردن بار باید بر عضلات پا متمرکز باشد، نه عضلات کمر. در تمام طول مسیر حرکت، ستون فقرات و پشت خود را کاملاً صاف نگه دارید.

۳. گیرش ایمن: پیش از آغاز حرکت، از تسلط کامل بر بار و محکم بودن نحوه گرفتن آن اطمینان حاصل کنید.

۴. حرکت کنترل‌شده: عمل بلند کردن را با قدرت پاهایتان و به آرامی آغاز کنید. دقت داشته باشید که از چرخش کمر در حین جابه‌جایی جداً خودداری نمایید.

۵. حفظ مرکز ثقل: پس از بلند کردن، بار را تا حد امکان به مرکز ثقل بدن (تنه) نزدیک کنید. فاصله گرفتن بار از بدن، فشار وارده به ستون مهره‌ها را به‌طور تصاعدی افزایش می‌دهد.

راهکارهای اصلاح سبک زندگی جهت ارتقای سلامت ستون فقرات

۱. انجام منظم فعالیت‌های هوازی: تقویت عضلات نگهدارنده ستون فقرات.
۲. رعایت رژیم غذایی اصولی: تأمین مواد مغذی لازم برای بافت‌های استخوانی و دیسک‌ها.
۳. مدیریت و کنترل استرس: پیشگیری از تنش‌های عضلانی ناشی از استرس.
۴. حفظ وضعیت بدنی صحیح (ارگونومی): رعایت اصول صحیح نشستن، ایستادن و حمل بار.
۵. ترک دخانیات: کاهش اثرات مخرب نیکوتین بر خونسرانی و سلامت دیسک‌های بین مهره‌ای.

