

كيف تخفف من الخطر

استخدام مساعدة آلية: كشريط نقال، آلات رفع

- نقص الحجم أو الوزن

- عدم رفع النقل في الحالات التالية:

- وزن أكثر من 25 كيلوغرام

- ارتفاع سير العمل

- أبعد من 25 سم من الجسم

- عندما تكون جالسا

- رفع قريب من الأرض

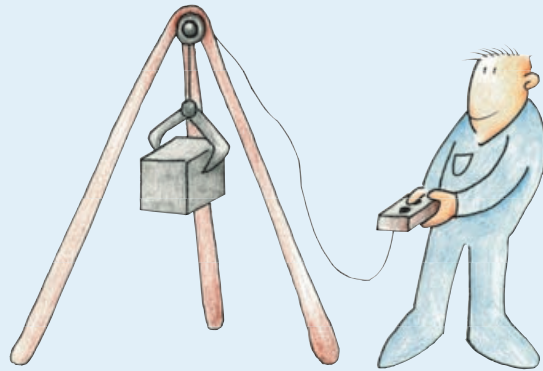
- رفع النقل فوق الكتفين

- لدوران و انحناء الظهر

- إمساك خاطئ

- مكان ضيق

عدم السماح للنساء الحامل والعمال الذين يعانون من مشاكل في الظهر برفع الأثقال



ما هو واجب الشركة

تجنب الرفع اليدوي للأثقال عن طريق استعمال وسائل ميكانيكية
إذا لم يكن ممكن تقوم بتقدير الخطر والعمل

- علي الوقاية

تكوين و إخبار العمال عن الأخطار

و طرق الوقاية

دراسة الأضرار التي تعرض لها العمال

والقيام بالتصحيح

متابعة خاصة للعمال المعرضين

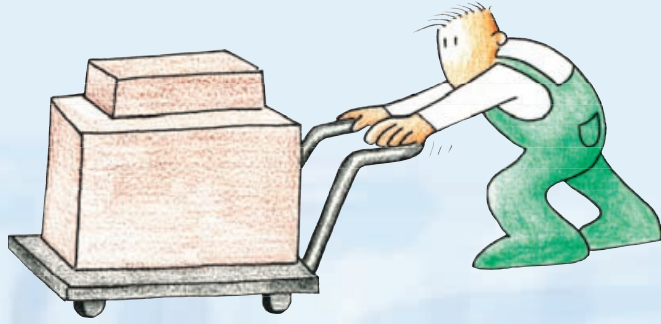


المعاملة اليدوية للأثقال



رفع الأثقال

متى يوجد الخطر



يعتبر أن معاملة 3 كيلوغرام يمكن أن تسبب خطراً كبيراً إذا تمت في ظروف غير مناسبة (بعيدة عن الجسم في هيئة خاطئة رفع متكرر)

الحمل الذي يزن أكثر من 25 كيلوغرام (15 في حال النساء، العمال لصغار والشيوخ) يمثل خطراً حتى إذا لم تكون هناك ظروف معاكسة أخرى

المعاملة اليدوية للأثقال هي أي جهد بدني يمكن أن يقوم به العامل خلال أدائه لخدمته كرفع، نقل، دفع، أو جر ثقل



الزيادة على الوزن فالخطر ينتج عن:
* كم مرات رفع الحمل
* الالتفاف و الدوران و الإنحناء
* ظروف العمل: الحرارة مكان العمل...

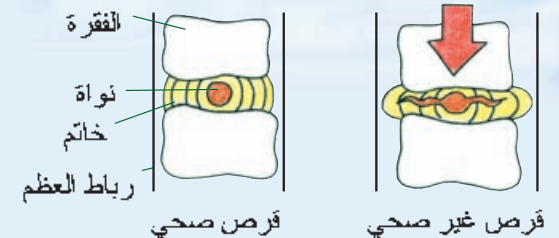


* قوة العامل البنية
* بعد الحمل من الجسم
* كيفية أخذ الحمل



ماهي الأعطاب التي يمكن أن تنتج عن حمل الأثقال

هي السبب في كثير من الأعطاب لكن الأكثر شيوعاً تلك المتعلقة بأوجاع العضلات والعظام خاصة أوجاع العمود الفقري (وجع الظهر واحتكاك الفقرات).



قرص صحي

قرص غير صحي