

نحوه صحیح حمل دستی بار:

اگر چه در دنیای امروز حمل و جابجایی بسیاری از اشیاء سنگین توسط ماشین آلات و تجهیزات مکانیکی انجام می شود ولی هنوز در خیلی از فعالیتهای 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 امروز **کمر درد** یکی از شایعترین آسیبهای 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 الامکان از بلند کردن دستی بار اجتناب کنید
- ۲- همیشه بار را متوقف کنید و سپس اقدام به بلند کردن آن نمایید .
- ۳- هیچگاه برای بلند کردن بار **کمرتان را خم نکنید**، بلکه با خم کردن زانو و به کمک پاها بار بلند کنید .
- ۴- تا آنجا که ممکن است بار به بدن 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 دیگر باشد .
- ۵- سعی کنید در هنگام بلند کردن بار از انجام حرکات جانبی (حرکت به طرفین) و همچنین انجام حرکات چرخشی اجتناب کنید .

مراحل حمل دستی بار :

- ۱- باری را که می خواهید بلند کنید ،مورد ارزیابی قرار دهید و نحوه بلند کردن آن را مرور کنید . آیا برای بلند کردن آن نیاز به کمک دارید ؟ آیا می توان از چرخ دستی یا دیگر تجهیزات مکانیکی برای بلند کردن بار استفاده کرد ؟ آیا مسیری که می خواهید بار را جابجا کنید عاری از هر گونه مانع و تمیز می باشد ؟
- ۲- بار را بین پاهایتان قرار دهید و زانوهایتان را خم کنید . در این حالت کمرتان را صاف نگه داشته و بار را محکم بگیرید .
- ۳- بدون چرخش یا پیچش کمر بار را از روی زمین بلند کنید و حرکت کنید .