



# Safety Concern

## بلند کردن و جابجایی اشیاء

اغلب افرادی که بنحوی بارهای سنگین را با دست از زمین بلند می کنند ممکن است به علت بکار بردن روش های غلط جهت جابجایی بار دچار بیماری ها و حوادثی مانند فلج، گرفتگی عضلات، کمردرد، دیسک کمر و یا ناراحتی فتق گردند.

برای پیشگیری از بروز چنین عوارضی در هنگام بلند کردن و حمل و نقل بار از زمین رعایت نکات زیر الزامیست:

۱. ابتدا بایستی به حالت چمباتمه قرار بگیرید.
۲. چانه را بالا نگه دارید ( تا ستون فقرات مستقیم نگه داشته شود ).
۳. جسم را محکم در دست بگیرید .
۴. دستها و بازوها را در هنگام بلند کردن بار در حالت راست و کشیده نگه دارید.
۵. بار را نزدیک بدن بگیرید.
۶. بار را بدون خم کردن ستون فقرات با استفاده از وزن بدن بلند کنید.
۷. در حمل اشیاء همیشه از یک دست استفاده نگردد بلکه از هر دو دست به یک میزان استفاده شود.
۸. برای بلند کردن دستی بار، بهتر است وسیله به دستگیره مجهز باشد.
۹. برای آمادگی حرکت رو به جلو ، پاها باید جدا از هم قرار گیرند .

۱۰. بار را با دستها و بازوها راست و کشیده حمل کنید و آن را در تمام مدت نزدیک بدن نگه دارید.
۱۱. از حمل طولانی مدت بوسیله دست خودداری شود .
۱۲. برای بلند کردن بارهای بیش از ۲۵ کیلوگرم از نفرات کمکی استفاده شود .
۱۳. ارتفاع مناسب برای برداشتن بار از زمین حدود ۴۰ سانتی متر می باشد.

