

# بائبل کورنٹن صحیح بار



# بالاتن کردن صحیح بار

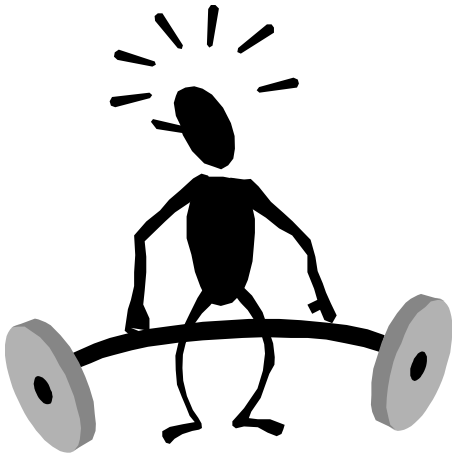


- **صدمات مربوط به کمر دومین عامل شکایت و درد و رنج کارگران در محیطهای کاری است .**

- **هزینه های مربوط به صدمات کمری به طور میانگین 11645 دلار بوده است ( اعم از هزینه غرامت کارکنان و زمان از دست رفته کاری ) .**

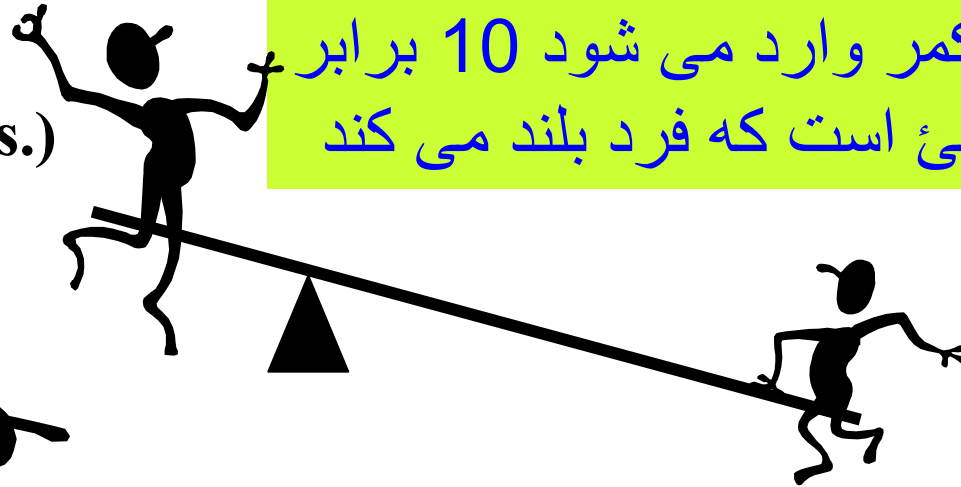
- **اکثریت قریب به اتفاق صدمات کمری قابل پیشگیری هستند .**

# بلند کردن صحیح بار



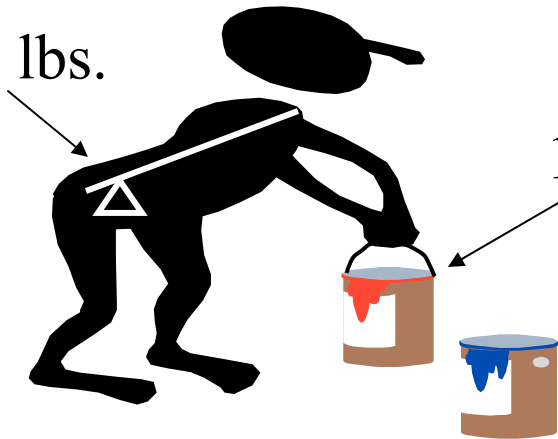
(200 lbs.)

میزان فشاری که در اثر بلند کردن بار به کمر وارد می شود 10 برابر وزن شیء است که فرد بلند می کند



(40 lbs.)

100 lbs.



10 lbs.

حداکثر باری که انسان می تواند در دراز مدت بدون آسیب بلند کند 23 کیلوگرم است .

# بلند کردن صحیح بار

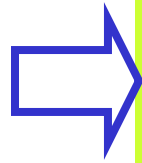


قبل از بلند کردن بار  
در مورد نحوه بلند  
کردن و جابجایی آن  
فکر کنید

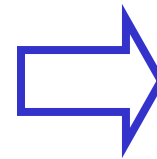
اگر کمی فکر کنید می توانید کمرتان را نجات دهید



• نزدیک به  
بار بایستید



• زانوهایتان  
را خم کنید  
(نه کمرتان  
را)



• اجازه دهید  
نیروی پاهایتان  
را بار را بلند  
کند

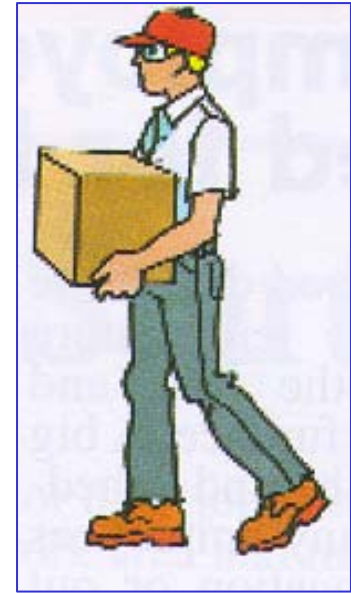


برای بلند کردن اشیاء  
سنگین یا اشیائی که  
شکل نامناسب دارند  
درخواست کمک کنید



از تجهیزات  
موجود برای  
بلند کردن و  
جابجایی بار  
استفاده کنید

# بلند کردن صحیح بار



## در هنگام بلند کردن بار :

- بار را نزدیک خود نگه دارید تا بتوانید جلوی تان را ببینید .
- بار را متعادل نگه دارید .
- از چرخش کمر اجتناب کنید .
- مواظی موانع سر راه و ورودی درب ها و همچنین راه پله ها باشید .

# بیلند کردن بار صحیح بیلر



## در وضعیت‌های نامناسب :

مثل زمانی که شما مجبورید بار را از یک ارتفاع بالا بردارید یا پائین بگذارید :

✓ به جای نردبان از یک سکو استفاده کنید .

✓ در صورت امکان با را به چند قطعه کوچکتر تقسیم کنید .

✓ بار را مقداری هل دهید تا وزن و تعادل آن را برآورد کنید .

✓ قبل از بالا بردن یا پائین آوردن بار آنرا تا حد ممکن به خود نزدیک کنید .

✓ در صورت نیاز از دیگران کمک بخواهید .



**Editor:**

**Mehdi Rokinan**