



- ۲- همیشه ابتدا 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 را بلند کنید .

- ۴- تا آنجا که ممکن است بار را 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 دیگری باشد .



- ۵- سعی کنید در هنگام بلند کردن بار از انجام حرکات جانبی (حرکت به طرفین) و همچنین انجام حرکات چرخشی اجتناب کنید .



نکته 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 امروزه **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 .



تهیه کننده :
ندا شیرخانلو
کارشناس بهداشت حرفه ای
مرکز آموزشی، تحقیقاتی
و درمانی قلب و عروق
شهید رجائی
سال ۱۳۹۳