« مرکز سلامت محیط وکار»

چک لیست ارزیابی حد مجاز بلندکردن دستی بار

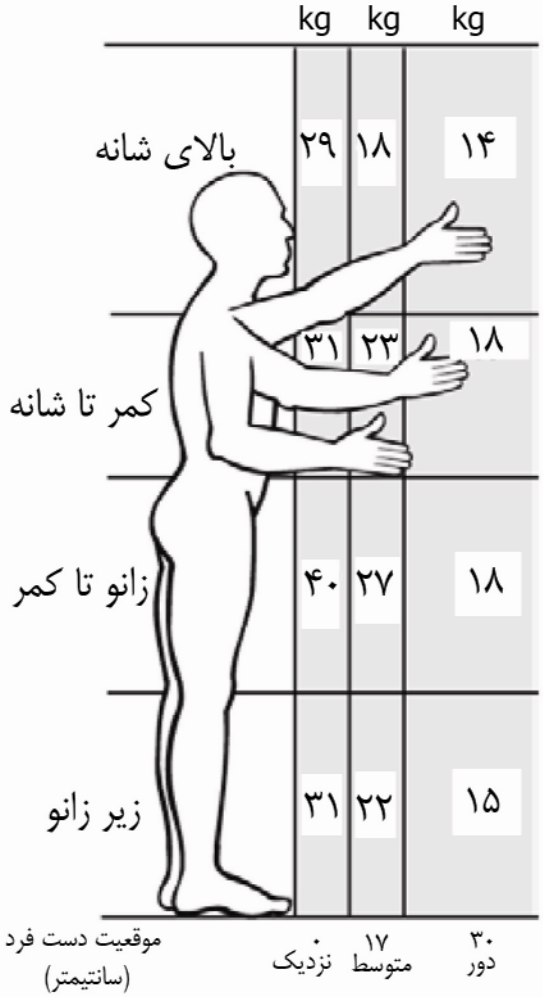
نام کارخانه/کارگاه:
شغل:

نام ونام خانوادگی ارزیاب:
تاریخ ارزیابی:

وزن بار مورد نظر برحسب کیلوگرم: .....

۱ – وزن بار موردنظر را در کادر بالا وارد کنید.

۲ – باتوجه به موقعیت دست فرد در زمان شروع بلند کردن یا پایین آوردن بار یکی از اعداد موجود در مستطیل های شکل زیر را انتخاب کنید.



۳ – باتوجه به تعداد دفعات بلند کردن بار در هر دقیقه و نیز مدت زمانییکه درطول روز صرف بلند کردن بار می شود (برحسب ساعت) عدد مورد نظر را از جدول ذیل انتخاب کنید.

نکته : برای بلند کردن بار به میزان کمتر از یک بار در ۵ دقیقه مقدار این عدد را ۱ در نظر بگیرید.

تعداد دفعات بلند کردن بار در دقیقه	چندساعت در روز		
	کمتریامساوی ۱ساعت	۲-۱ ساعت	بیشتریا مساوی ۲ساعت
یک بار بلند کردن بار بین ۲ تا ۵ دقیقه	۱	۰.۹۵	۰.۸۵
یک بار بلند کردن باردر هر دقیقه	۰.۹۵	۰.۹	۰.۷۵
۲تا۳ بار بلند کردن بار درهر دقیقه	۰.۹	۰.۸۵	۰.۶۵
٤تا٥ بار بلند کردن بار درهر دقیقه	۰.۸۵	۰.۷	۰.۳۵
٦تا۷ بار بلند کردن بار درهر دقیقه	۰.۷۵	۰.۵	۰.۲۵
۸تا۹ بار بلند کردن بار درهر دقیقه	۰.٦	۰.۳۵	۰.۱۵
بیش از۱۰ بار بلند کردن بار درهر دقیقه	۰.۳	۰.۲	۰.۰

۴ – اگر فرد بیش از ۴۵ درجه هنگام بلند کردن بار خم شده باشد عدد ۰.۸۵ راانتخاب در غیر اینصورت عدد ۱ را انتخاب نمایید.

۵ – اعداد انتخاب شده در مراحل ۲ تا ۴ را در فرمول زیر جایگذاری نمایید.

حد مجاز بلند کردن بار kg	=	..... / عدد مرحله ٤ X ..... / عدد مرحله ۳ X ..... / عدد مرحله ۲
.....		

٦ – آیا وزن بار بلند شده در مرحله ۱ کمتر از میزان حد مجاز بدست آمده در مرحله ۵ است؟ بلی ☐ خطری وجود ندارد خیر ☐ خطر وجود دارد

نکته : اگر شغلی مستلزم بلند کردن بارهایی باوزنهای مختلف باشد مراحل ۱ تا ۵ بالا را مطابق نکات ذیل انجام دهید:

۱ – در مرحله ۱ بیشترین وزن باری که توسط فرد بلند می شود را قرار می دهیم .
۲ – درمرحله ۲ عمل بلند کردن بار را در بدترین وضعیت بدنی در نظر می گیریم .
۳ – در مرحله سوم متداولترین روش انجام بلند کردن بار که معمولا اجرا می شود را در نظر گرفته و از فرکانس و مدت زمانیکه برای تمام مراحل بلند کردن (بار) در یک روز کاری استفاده می شود بکار برید.