



-

هدف از تدوین این دستور العمل مشخص کردن نحوه حمل دستی بار به نحوی که کمترین خطر داشته باشد، است.

-

۱- از بلند کردن بار های بیش از توان و نیروی بدن خودداری شود.

۲- در موقع بلند کردن اشیاء سنگین باید دقت نمائید که کمر راست بوده وزانو ها خم شوند بطوریکه از نیروی عضلات پا استفاده شود.

۳- در صورت امکان از وسایل کمکی نظیر چرخ زنجیر، چرخ طناب، چرخ دستی، اهرم یا جرثقیل استفاده نمائید.

۴- وقتی که چند نفر جسمی را حمل می کنند حتی الامکان باید طوری قرار گیرند که همگی به یک سمت قرار گیرند.

۵- بار را نزدیک بدن خود نگهدارید ، آنرا با بازوهای کشیده و باز حمل نکنید.

۶- مطمئن گردید از بالای باری که حمل می کنید جلوی پای خود را می بینید.

۷- اگر بار برای شما سنگین است با آن کلنجر نروید شخص دیگری را به کمک خویش بگیرید.

صفحه ۲۱ از ۳۵			مهر کنترل واحد مدیریت کیفیت
---------------	--	--	-----------------------------