

چک لیست ارزیابی حد مجاز بلند کردن دستی بار

نام کارخانه/کارگاه:

شغل:

نام و نام خانوادگی ارزیاب:

تاریخ ارزیابی:

وزن باری که بلند می شود:

... Kg

۱- وزن باری که بلند می شود را در کادر روبرو وارد کنید.

۲- تاحیه ای را که بلند کردن یا پایین آوردن بار در آن آغاز می شود را مشخص کنید و دور عدد مربوطه دایره بکشید.

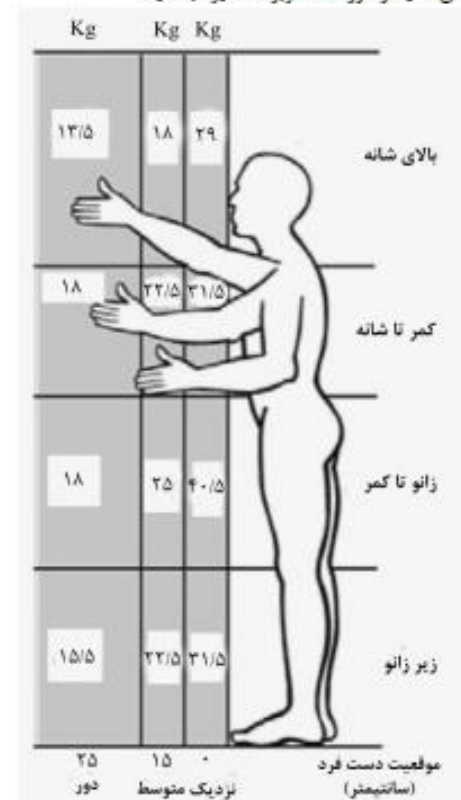
۳- دور عددی که نشان دهنده فرکانس بلند کردن بار و مدت زمانی که در طول شیفت کار، فرد به بلند کردن بار می پردازد را دایره بکشید.

تذکره: در شرایطی که فرکانس بلند کردن بار کمتر از یک بار در هر دقیقه است، عدد یک را انتخاب کنید.

مدت زمان استمرار فعالیت بلند کردن بار در یک شیفت	فرکانس بلند کردن بار (تعداد در دقیقه)	
	یک ساعت و کمتر	یک تا ۲ ساعت
بیشتر از ۲ ساعت	۰/۸۵	۰/۹۵
۱ تا ۲ ساعت	۰/۷۵	۰/۹
۲ تا ۳ ساعت	۰/۶۵	۰/۸۵
۳ تا ۴ ساعت	۰/۴۵	۰/۷
۴ تا ۶ ساعت	۰/۲۵	۰/۵
۶ تا ۸ ساعت	۰/۱۵	۰/۳۵
بیشتر از ۸ تا ۱۰ ساعت	۰/۱۰	۰/۲

۴- چنانچه هنگام بلند کردن بار فرد بیش از ۴۵ درجه چرخش دارد دور عدد ۰/۸۵ را دایره بکشید، در غیر اینصورت دور عدد یک را دایره بکشید.

۵- اعدادی که از مراحل ۳، ۲ و ۴ بدست آمده را در کادر زیر وارد



دور زمان ارزیابی - دانشکده بهداشت - دانشگاه علوم پزشکی شیراز

۶- آیا وزن باری که بلند می شود (مرحله یک) کمتر از حد مجاز بار می باشد (مرحله ۵)؟

اگر خیر، شرایط خطرناک ارزیابی می شود

اگر بلی، شرایط مطلوب ارزیابی می شود

تذکره: اگر فعالیت بلند کردن بار شامل بلند کردن بار با وزن های مختلف بوده و یا از نواحی گوناگونی در جلو بدن بلند می شوند، مراحل ۲ تا ۵ را برای شرایط زیر محاسبه نموده و ملاک ارزیابی قرار دهید:

۱- ارزیابی را برای دو حالت از بدترین شرایط انجام دهید:

الف) سنگین ترین باری که بلند می شود

ب) حالتی که بار در بدترین پوسچر بلند می شود

۲- ارزیابی را برای تکراری ترین حالت و متداول ترین شرایط انجام دهید. در مرحله ۳ از فرکانس و مدت زمان استمرار تکراری ترین حالت برای ارزیابی کل بلند کردن بار در یک روز کاری استفاده کنید.

حد مجاز بار

... Kg

$$\frac{\dots}{\text{مرحله ۲}} \times \frac{\dots}{\text{مرحله ۳}} \times \frac{\dots}{\text{مرحله ۴}} =$$