چک لیست ارزیابی حد مجاز بلند کردن دستی بار

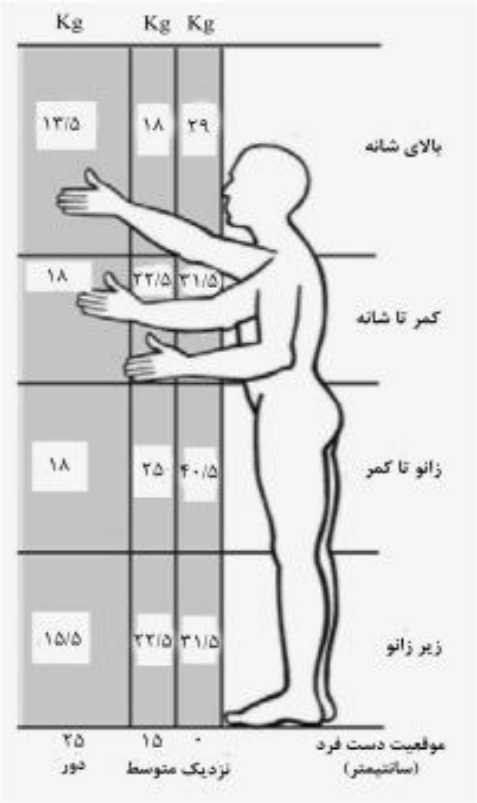
نام کارخانه /کارگاه:
شغل:

نام و نام خانوادگی ارزیاب:
تاریخ ارزیابی:

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

وزن باری که بلند می شود:
... Kg

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



دپارتمان ارگونومی - دانشکده بهداشت- دانشگاه علوم پزشکی شیراز

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

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

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

حد مجاز بار
... Kg

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

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

اگر بلی، شرایط مطلوب ارزیابی می شود ☐ **اگر خیر**، شرایط خطرناک ارزیابی می شود ☐

تذکر: اگر فعالیت بلند کردن بار تشامل 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.