

چک لیست ارزیابی حد مجاز بلند کردن دستی بار

نام و نام خانوادگی ارزیاب:

تاریخ ارزیابی:

نام کارخانه/کارگاه:

شغل:

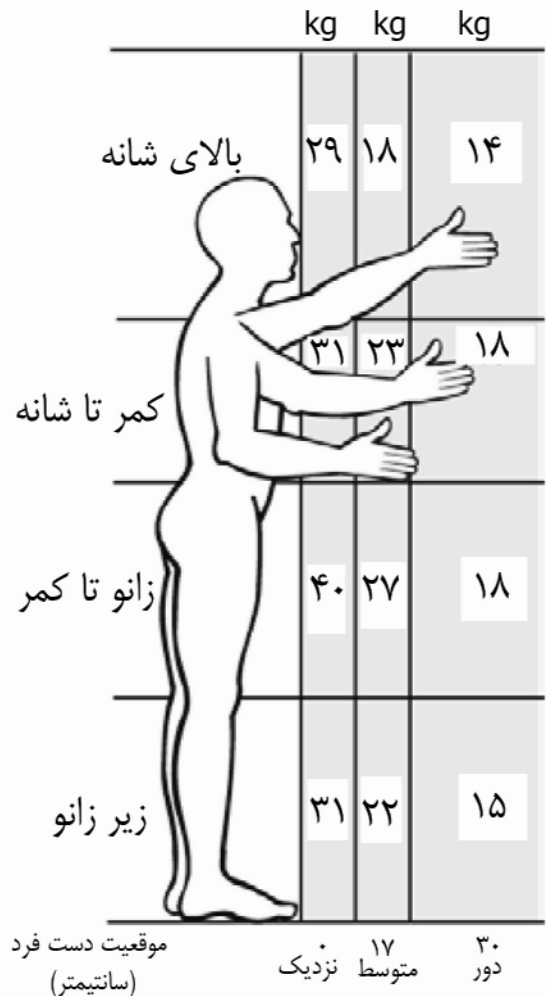
۳ - باتوجه به تعداد دفعات بلند کردن بار در هر دقیقه و نیز مدت زمانیکه درطول روز صرف بلند کردن بار می شود (برحسب ساعت) عدد مورد نظر را از جدول ذیل انتخاب کنید.

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

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.



چندساعت در روز			تعداد دفعات بلند کردن بار در دقیقه
بیشتر یا مساوی ۲ ساعت	۱-۲ ساعت	کمتر یا مساوی ۱ ساعت	
۰.۸۵	۰.۹۵	۱	یک بار بلند کردن بار بین ۲ تا ۵ دقیقه
۰.۷۵	۰.۹	۰.۹۵	یک بار بلند کردن بار در هر دقیقه
۰.۶۵	۰.۸۵	۰.۹	۲ تا ۳ بار بلند کردن بار در هر دقیقه
۰.۳۵	۰.۷	۰.۸۵	۴ تا ۵ بار بلند کردن بار در هر دقیقه
۰.۲۵	۰.۵	۰.۷۵	۶ تا ۷ بار بلند کردن بار در هر دقیقه
۰.۱۵	۰.۳۵	۰.۶	۸ تا ۹ بار بلند کردن بار در هر دقیقه
۰.۰	۰.۲	۰.۳	بیش از ۱۰ بار بلند کردن بار در هر دقیقه

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

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

$$\frac{\text{عدد مرحله ۲}}{\text{عدد مرحله ۳}} \times \frac{\text{عدد مرحله ۳}}{\text{عدد مرحله ۴}} = \text{حد مجاز بلند کردن بار kg}$$

۶ - 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 - در مرحله 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 معمولاً 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.

۳ - در مرحله سوم متداولترین روش انجام بلند کردن بار که معمولاً 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.