

مخاطر الإجهاد الجسدي ورفع الأحمال الثقيلة

1

رفع أحمال تتجاوز ٢٠ إلى ٢٥ كيلوغراماً.

2

الانحناء أو الالتفاف المتكرر أثناء العمل.

تكرار الحركات اليدوية لفترات طويلة.

3



إجراءات الوقاية والسلامة

خذ فترات راحة قصيرة للتمدد والحركة



استخدم السلالم المتنقلة أو العربات أو الأحزمة الخاصة بالنقل الآمن بدلاً من الرفع اليدوي المباشر



استخدم كرسيّاً أو مقعداً منخفضاً عند أداء المهام القريبة من الأرض بدلاً من القرفصاء لفترات طويلة



الرفع باستخدام الساقين وليس الظهر



إبقاء الحمل قريباً من الجسم



تجنب الالتواء أثناء الحمل – تحريك القدمين بدلاً من الدوران



استخدم العربات أو الأدوات المساعدة لنقل الأحمال الثقيلة

