

مقدمه:

ارگونومی در لغت به معنای قانون و قاعده کار است و کوششی است در جهت تناسب کار با انسان. هدف اساسی از این علم، بهبود بخشیدن به نحوه کار، روشهای کار و وسایل کار و انطباق بخشیدن آنها با خصوصیات روانی و بدن انسان است. یکی از اصول ساده ارگونومی به این مطلب اشاره دارد که تمام فعالیتها در محیط کار باید به گونه ای انجام گیرد که سبب کاهش میزان استرسهای جسمی و روحی و روانی شود. اگر این استرسها در محیط کاری بیش از اندازه و از حد عادی خود تجاوز کند نتایج نامطلوبی نظیر اشتباهات کاری، ایجاد حوادث و کاهش سلامت جسمی و روانی افراد خواهد داشت. با رعایت اصول ارگونومی فشار کار و خستگی های بی مورد کاهش یافته و کارایی افزایش پیدا خواهد کرد.

در علم ارگونومی طرز نشستن، طرز بلند کردن بار، طرز انجام حرکات تکراری در محیط کار، هرگونه خمیدگی، چرخش، پیچش و... مورد بررسی قرار گرفته و راهکارهای مناسب جهت کاهش عوارض ارائه می گردد.

اهداف ارگونومی در صنعت:

طراحی، تغییر، جایگزینی و نگهداری صحیح تجهیزات و ماشین آلات



- طراحی و تغییر فضاهای کاری برای سهولت و سرعت در عملیات
- طراحی و تغییر روشهای کاری شامل تخصیص وظیفه بین کارگر و ماشین
- کنترل فاکتورهای فیزیکی از قبیل گرما، سرما، صدا، ارتعاش، نور در محل کار برای تولید بهتر و ایمنی کارکنان

موضوع ارگونومی:

ارگونومی تلاش می کند تا با بازبینی سیستمهای کاری آنها را در جهت کاهش استرسهای حرفه ای تغییر دهد.

برنامه های ارگونومی:

الف- جنبه های بهداشتی ارگونومی:

- پیشگیری از بیماریها و اختلالات ناخواسته
- طراحی مناسبتر و بهینه ایستگاههای کاری
- بهترین استفاده از انرژی تلاش کاری
- بهترین استفاده از منابع و قابلیتهای کارگر

ب- جنبه های اقتصادی ارگونومی:

- ایجاد دوره های منظم کار و استراحت که باعث بهره وری بیشتر می شود.
- حذف خستگی که باعث افزایش کیفیت کار می شود.
- استفاده بهینه از انرژی که باعث کارایی بیشتر می شود.

نتایج بکارگیری ارگونومی:

- تاثیر مثبت روی جسم و روان کارکنان
- پیش بینی اثرات طولانی مدت (یا تجمعی) کار روی جسم کارکنان
- ارزیابی تناسب محل کار و ابزارها برای کارگران جهت انجام کار
- بهبود بهره وری و آسایش کارگران (تطبیق کار با شخص)
- ایجاد هماهنگی بین قابلیتهای کارگر و نیازمندیهای شغل و...

توصیه های ارگونومیکی:

- برروی تشک سفت یا زیرانداز سفت بدون بالش مرتفع بخوابیم.
- وضعیت نشسته فشار بیشتری را بر روی دیسکها تا وضعیت ایستاده ایجاد می کند.
- طرز نشستن صحیح را بدانیم.
- از حرکات سریع چرخشی در حین حمل بار پرهیز کنیم.
- با انجام تمرینات منظم ورزشی و شنا عضلات کمر را تقویت کنیم.
- هنگام نشستن باید سر را کاملاً راست و کمی رو به جلو نگه داشت و نباید قوز کرد.
- باید پس از مدتی نشستن سرپا ایستاده و با وضعیت دیگری بنشینیم.
- بهترین حالت نشستن پشت یک میز نزدیک نشستن به میز است.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

شهید صدوقی یزد

معاونت امور بهداشتی

شبکه بهداشت و درمان شهرستان ابرکوه

ارگونومی چیست؟



گروه هدف:

کارگران و کارفرمایان

تهیه و تنظیم:

محمد کوهی - احمد فتاحی

کارشناسان بهداشت حرفه ای

اصول جابجایی اجسام

جسم را محکم بگیرید



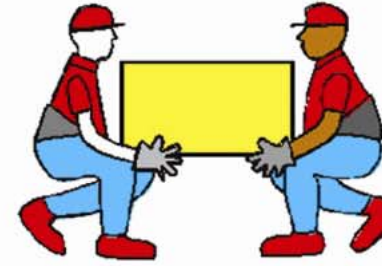
با زانوی خمیده و به آرامی



بلند شوید



اجسام نباید مانع دیدن
و راه رفتن شما شوند.



برای بلند کردن اجسام سنگین
کمک بگیرید

© 2011-2012 گرافیک



- در هنگام نشستن پشت بدن باید محکم به پشتی صندلی چسبیده باشد و پاها آویزان نباشد یعنی پاهای روی زمین یا زیر پای قرار گرفته باشد.

- تقویت عضلات شکم با ورزش به منظور کاهش فشار روی ستون فقرات.

اصول حمل بار:

- قبل از بلند کردن بار باید اشیاء دست و پا گیر در اطراف را برداریم.

- هنگام بلند کردن بار تا حد امکان آن را به خود نزدیک کنیم.
- هنگام نزدیک شدن به بار هرگز از ناحیه کمر خم نشوید بلکه از زانو بنشینید.

- هنگام بلند کردن بار پشت را راست نگه داشته و شانه ها را به عقب بدهید.

- اجسامی را که می توان قل یا هل داد را هرگز حمل نکنیم.

- عدم خم کردن نامتعارف کمر در هنگام بلند کردن اجسام

