

رفع الأحمال الثقيلة

آلام الظهر و خاصة خطر لضرر دائم في الأعضاء !
ما هي الآثار؟

نقاط مرجعية

ثلث حوادث الشغل مع
التوقف عن العمل راجع إلى
نقل يدوي للبضائع (رفع،
وضع، دفع، جر، حمل أو
تحويل أثقال).

علامات الإنذار

الأم يقع و يتجدد أثناء العمل، أثناء أو بعد مجهود
كبير، و يمكن أن يخلق بعد العمل.

يمكن أن يتسبب حمل الأثقال في اضطرابات
عضلية و علي الهيكل العظمي مثل:

❶ جروح أو أضرار في الكتف خصوصا إذا حملت
الأثقال بعيدا عن الجسد، مع ابتعاد المرافق عن الجسد أو
مع رفع السواعد

❷ آلام القطن، و الورك

❸ جرح في الوركين، الركبتين، الأقدام

و أيضا:

❶ جروح في الغلاف البطني (الفتق الأربي أو السري...)

❷ مخاطر علي القلب في حالة وجود مرض القلب



كيف يجب التصرف

من طرف المستخدم

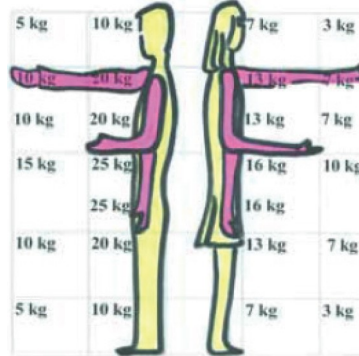
❶ تنظيم الشغل، و مكننته أقصى ما يمكن
(رافعة الأثقال، رافعة بحرية، علو مناسب لمنصب
الشغل...): تجنبوا نقل الأثقال يدويا بالتردد و في
وضعية سيئة.

❶ احترام حد الوزن التي يوصي به المعيار
x35-109 للحد المقبول لحمل يدوي لنقل.

ثقل الحمل المنقول	(كغ)	قيود ذات أقل خطر	قيود تحت شروط	غير مقبولة
ثقل العربة المدفوعة أو المجرورة	(كغ)	5	15	25
(X35-109 حسب معيار)		100	200	400

❶ احتراموا شروط نقل الحمولات حسب وضعية الأخذ أو الوضع

❶ يجب التحكم في العوامل التي تزيد في مشقة رفع الحمولات و التي تتطلب
تخفيف من وزن الحمولة:



> التكرار

> النقل اليدوي للحمولات علي مسافة تزيد عن مترين

> ظروف أداء الشغل:

- حمولة بدون قبضة أو قبضة غير ملائمة

- التواء أو انحناء الجسد العلوي

- عمق أو علو مكان أخذ الحمولة أو وضعها

> السن و العوامل الشخصية الأخرى

> بيئة الشغل: الضغوطات الحرارية، عدم ملائمة المكان،
حواجز، أرضية متدهورة...

> تنظيم الشغل: المهلة، نسبة الاستقلالية، متطلبات الجودة، تعدد
الأشغال...

أعطيت كل هذه الأرقام لرفع أمثل لحمولات باليدين الاثنين. أما
بالنسبة للرفع بيد واحدة، يجب تقسيم هذه القيمة علي اثنين 2

ID MICHEL, d'après le tableau du HSE - <http://www.hse.gov.uk/>

hse.gov.uk/)

AST⁶⁷

Alsace Santé au Travail

tf>oA

WWW.aSt67.Org • 3 rue de Sarrelouis- 67080 Strasbourg • prevention@ast67.org

للمزيد من المعرفة

- بتاريخ 3 سبتمبر -92-958 n° مرسوم ò الشروط الأدنى للأمان و الصحة : 1992 التي تتعلق بنقل الحمولات التي تشكل أخطار وخاصة علي الظهر و أسفل الظهر.
- نقل يدوي لحمولات : X35-109 معيار ò بالرفع بالتحويل، بالدفع/الفرز.
- التوصيات : NF EN ISO 14738 ò الانتروبومتر المتعلقة بإنشاء مراكز العمل . علي الماكينات (X 35-104 معيار)
- نقل : NF EN 1005-1 à 4 ò يدوي للبضائع متكرر لحمولات اقل (X 35-106 معيار) من 3 كم
- : (أداة نيوش) Outil NIOSH ò الحد الأقصى المسموح به لرفع للحمولات (للعاملين) : ED 6040 ò
- آلام الظهر: تجروا علي التحرك (للمستخدمين) : ED 6057 ò
- آلام القطن: لفهمه و وقايته (للقائمين بالوقاية) : ED 6087 ò
- العمل و آلام القطن -إطار أخضر-

كيف يجب التصرف

كلنا معنيون

- ❶ لحماية في نفس الوقت الكتفين، الذراعين/ المرافق/ المعصمان/ الأيدي، الظهر و الركب، يجب الاقتراب من الأرض:

- إبعاد الساقين ò
- ثني الركب بنو تجاوز 90° ò
- الحفاظ علي ظهر مستقيم ò
- تحريك الحمولة الأقرب ممكن من الجسم ò

(حسب اباكنت) ما لا يجب فعله



(د. ميشال حسب طريقة ب. دوت) ما يجب فعله

