



اداره کل بنادر و کشتیرانی خرمشهر

نام فرم : دستورالعمل ایمنی

کد : ID-16-F03-00

نام دستورالعمل: دستورالعمل ایمنی حمل دستی بار

هدف: هدف از تدوین این دستورالعمل رعایت اصول ایمنی در حمل بار بصورت دستی است.

دامنه کاربرد: پیمانکاران و ادارات ذیربط ناظر

مسئولیت: مسئولیت اجرای این دستورالعمل بعهده پیمانکاران و ادارات ذیربط ناظر و نظارت بر آن بعهده مرکز ایمنی و بهداشت می باشد.

دستورالعمل:

- ۱) برای بلند کردن بارهای سنگین کمک بگیرید
- ۲) برای حمل بارهای حجیم از چرخ دستی استفاده کنید
- ۳) برای حمل بشکه از Trolley استفاده نمایید
- ۴) در حین بلند کردن بار همزمان حرکات چرخشی نداشته باشید
- ۵) بعد از آن که بار را محکم از دستگیره آن گرفتید بلند شوید
- ۶) حداکثر بار مجازی که یک فرد به تنهایی میتواند بلند نماید ۱/۳ وزن خودش است
- ۷) تا جایی که می توانید بار را به بدن نزدیک نمایید
- ۸) در جابجایی دست به دست مواظب کمر خود باشید
- ۹) لوله های سبک ۶ متری را دوتفره حمل نمایید
- ۱۰) لوله و اشیاء بزرگتر و بلندتر را به تعداد لازم حمل نمایید
- ۱۱) افراد کوتاه قد در جلو و بلند قدترها در عقب
- ۱۲) با هماهنگی یکدیگر بار را پایین بگذارید
- ۱۳) جلوی دید خود را باز نگذارید
- ۱۴) مواظب سطوح لغزنده، روغنی و لیز باشید.
- ۱۵) مواظب میخهای بیرون آمده از تخته باشید
- ۱۶) هنگام حمل بار حتما از دستکش مناسب و تمیز استفاده نمایید
- ۱۷) مسیر حرکت را باز و خلوت نگهدارید.
- ۱۸) بهتر است بار را از مرکز ثقلش بلند کنید
- ۱۹) دستگیره ها برای راحتی شما ساخته شده اند از آنها استفاده نمایید.
- ۲۰) نرمش را در برنامه روزانه خود داشته باشید به ویژه وقتی که بار بلند میکنید.
- ۲۱) مراحل چهار گانه بلند کردن بار را در حمل بار رعایت کنید:
 - ابتدا نزدیک باری که میخواهید آنرا بلند کنید بایستید
 - با زانوهای خم شده بنشینید و بار را محکم در برگیرید

تهیه کننده :	تایید کننده :	تصویب کننده :	کد مدرک : AA-WI-78	وضعیت کنترل :
تاریخ و امضاء :	تاریخ و امضاء :	تاریخ و امضاء :		



اداره کل بنادر و کشتیرانی خرمشهر

نام فرم : دستورالعمل ایمنی

کد : ID-16-F03-00

نام دستورالعمل: دستورالعمل ایمنی حمل دستی بار

➤ در حالی که کمر خود را صاف نگهداشته اید برخیزید

➤ به آرامی حرکت نمایید

۲۲) برای برداشتن بارهایی که در ارتفاع قرار دارند روی سطح محکم و ثابتی باشید نه روی نردبان

۲۳) بار را به قطعات کوچکتر تقسیم کرده و بلند کنید

۲۴) سعی نمایید تا حد ممکن بار نزدیک بدنتان باشد

۲۵) هنگام جابجایی بارهای خطرناک (مواد شیمیایی، آتشگیر، اسید و...) تمامی جوانب احتیاطی را مراعات نمایید.

۲۶) حتما برچسب بار را قبل از بلند کردن مطالعه نمایید.

وضعیت کنترل :	کد مدرک: AA-WI-78	تصویب کننده :	تایید کننده :	تهیه کننده :
		تاریخ و امضاء :	تاریخ و امضاء :	تاریخ و امضاء :