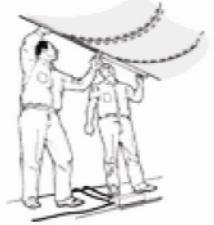
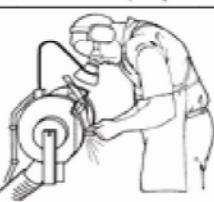


چک لیست ارزیابی وضعیت بدن در حین کار

در هر حرفه و شغل ابتدا ریسک فاکتورهای آن شغل را شناسایی کرده و در صورتیکه خطری وجود داشته باشد بایستی تا زیر سطح آسیب رسان و تا درجه ای که از نظر فنی و اقتصادی قابل قبول باشد نسبت به کاهش این ریسکها اقدام لازم صورت گیرد.

نام کارگاه/کارخانه: تاریخ:	تعداد کل کارکران:	فطر و محدود دارد <input checked="" type="checkbox"/>	حرکات و یا وضعیت بدنی که بطور مرتب انجام شده و در حقیقت قسمتی از آن شغل محسوب شده و بیشتر از یک روز در هفته یا یش از یک هفته در سال اتفاق می‌افتد
نظریه کارشناس	تعداد شاغلین در معرض فطر	وضعیت بدن در حین کار	پوسچر نامناسب
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	 کارگردan هنگامیکه دو دست بالای سر قرار داشته و یا آرنجها بالاتر از شانه قرار دارد
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	 بالابردن مکرر دست (دستها) به بالای سر و یا آرنج (آرنجها) به بالای شانه بیش از یکبار در دقیقه
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	 کارگردan با گردن فمیده با زاویه بیش از ۴۵ درجه (بدون تکیه گاه یا توانایی تغییر دادن حالت بدن)
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	 کارگردan با گمر فمیده به سمت جلو با زاویه بیش از ۳۰ درجه (بدون تکیه گاه یا توانایی تغییر دادن حالت بدن)
		<input type="checkbox"/> بیش از ۲ ساعت در روز	 کارگردan با گمر فمیده با زاویه بیش از ۴۵ درجه (بدون تکیه گاه یا توانایی تغییر دادن حالت بدن)
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	 چمپاًتمه زدن (قوز کردن)
		<input type="checkbox"/> بیش از ۴ ساعت در روز	 زانو زدن