



ERICSSON

اليدوية المناولة

Standard



المحتويات

1	مقدمة	3
2	المتطلبات	3
3	معدات الحماية الشخصية	4
4	اللياقة الطبية والاستجابة	4
5	تقييم المخاطر والتخطيط لها	4
5.1	الرفع	4
5.2	السيطرة على المخاطر	5
6	التدريب	6
7	المراقبة والمراجعة	6
8	تغيير المعلومات	6

حقوق الطبع والنشر لعام 2021 محفوظة لشركة إريكسون، شركة محدودة بالأسهم

جميع الحقوق محفوظة. المعلومات الواردة في هذه الوثيقة ملك لشركة إريكسون. تخضع المعلومات الواردة في هذه الوثيقة للتغيير دون إشعار ولا تتحمل إريكسون أي مسؤولية عن أوجه عدم الدقة في الوقائع أو الأخطاء المطبعية.



تذكر هذه التعليمات القياسية الحد الأدنى من متطلبات المناولة اليدوية للضائع لضمان عدم تعريض صحة وسلامة الأفراد الذين قد يؤديون هذا العمل سواء بشكل مباشر أو غير مباشر للخطر.

وتُطبَّق المتطلبات على جميع أنشطة العمل المناسبة التي تتضمن المناولة اليدوية للضائع (على سبيل المثال الرفع، والخفض، والدفع، والسحب، والنقل، والحمل).
مناولة المواد الكيميائية ليست مشمولة في هذه التعليمات القياسية ولكنها مذكورة في التعليمات القياسية بشأن [مناولة المواد الكيميائية](#)

وعندما تزيد متطلبات التشريعات المحلية عن المتطلبات المذكورة في هذه التعليمات القياسية، تُطبَّق المتطلبات التشريعية المحلية.

تُنَبِّح المتطلبات التالية عند تنفيذ مهام المناولة اليدوية:

- لا يجوز أن تُعرَّض أنشطة المناولة اليدوية الموظفين أو غيرهم لمخاطر غير مقبولة،
- ولا يجوز للموظفين من النساء الحوامل أو المصابين بحالات مسبقة من الاضطرابات العضلية الهيكلية تأدية أنشطة المناولة اليدوية،
- وتُستخدَم معدات المناولة الميكانيكية كلما أمكن ذلك بواسطة فرد مُفَوَّض بذلك ومُدْرَب على استخدامها،
- وفي حالة عدم التمكن من استبعاد مهام المناولة اليدوية، يتم تقييم مخاطر الإصابة من أي مناولة يدوية يتعدى تجنبها وتقليل مخاطر الإصابة الناجمة عن المناولة اليدوية، بقدر ما يكون ذلك ممكنًا عمليًا،
- وتُراجع فعالية تدابير أو حلول السيطرة على المخاطر،
- وينبغي أيضًا توخي الحرص لضمان عدم تسبب الأنشطة ذات الصلة في تعريض الآخرين للمخاطر،
- ويجب ألا يُحاول شخص واحد بمفرده مطلقًا رفع أحمال ثقيلة،
- وعندما يرفع شخصان أو أكثر حمولة، يجب ترشيح أحد أعضاء الفريق لإعطاء تعليمات لضمان أن كل شخص يرفع حصة متساوية من الحمولة وأن الفريق يعمل معًا،
- ويجب ألا تعوق الملابس، والأحذية، وغيرها مما يرتديه الموظفون المناولة اليدوية الآمنة، فعلى سبيل المثال يتم تجنب القفازات الزلقة والأحذية الخفيفة والملابس الفضفاضة التي قد تُسبب التعثر أثناء الرفع. يتم التأكد أن الملابس لا تحد من الحركة بسبب ضيقها الشديد،
- ويتلقى أي شخص يُطلب منه مناولة الأحمال يدويًا التدريب المناسب على المناولة اليدوية



3

معدات الحماية الشخصية

يرتدي الموظفون معدات الحماية المناسبة للوظيفة:

- قفازات من نوعية مناسبة (على سبيل المثال بالنظر إلى مهارة العمل بها ومقاومة القطع) عندما توجد مخاطر لقطع اليدين،
- وأحذية واقية،
- وملابس مناسبة لا تعوق المناولة اليدوية الآمنة (على سبيل المثال الملابس الفضفاضة يجب تجنبها لأنها قد تُسبب التعثر أثناء الرفع).

4

اللياقة الطبية والاستجابة

تُمثّل الحالة الصحية للموظف، متى سمح القانون بذلك، جزءًا من تقييم المخاطر المحلية.

5

تقييم المخاطر والتخطيط لها

عندما لا يُمكن استبعاد أحد أنشطة المناولة اليدوية، فيجب تقييم المخاطر المتعلقة به. الرفع هو طريقة المناولة اليدوية الأكثر احتمالاً للتسبب في حدوث إصابات، وسوف يتم تناولها في هذه التعليمات كمثال على ما يجب أخذه بعين الاعتبار في تقييم المخاطر.

5.1

الرفع

عندما تتضمن المناولة اليدوية الرفع، يشمل تقييم المخاطر أربعة عوامل: المهمة، والحمولة، وبيئة العمل، وقدرات الأفراد.

المهمة، التي تُركّز على الحركات المطلوب من الموظفين أدائها عند مناولتهم الحمولة، يُمكن تقييمها من النواحي المذكورة أدناه:

- الارتفاع الذي تؤخذ الحمولة منه، أو تنقل فيه، أو تُوضَع فيه،
- وتكرار المهمة،
- ومعدل العمل،
- ومسافة النقل،
- واستراحات الراحة المسموح بها،
- ووضعية الجسم غير الملائمة، مثل الانحناء (إبقاء الأرجل مستقيمة وثني الظهر)، والدوران (لف الأكتاف بينما القدمين ثابتتين)، ورفع الحمولة من خلال مسافة عمودية، بحيث تصل فوق ارتفاع الأكتاف، وحمل الحمولة بعيدًا عن جذعهم، وما إلى ذلك.

الحمولة، التي تُركّز على الحمل الذي يتم مناولته، يُمكن تقييمها من النواحي المذكورة أدناه:

- الوزن،
- والحجم،
- والشكل والحواف،
- والثبات،
- ومركز الثقل،



- وتوافر مقبض (مقابض)،
- ودرجة الحرارة،
- والأخطار الأخرى.

بيئة العمل، التي تُركّز على المكان الذي تتم فيه المناولة، يُمكن تقييمها من النواحي المذكورة أدناه:

- القيود المفروضة على مساحة العمل المتاحة،
- وسطح الأرض والتغيرات في مستوى الأرضية،
- ومستوى الضوء،
- ودرجة الحرارة والرطوبة.

قدرات الأفراد، التي تُركّز على الموظف الذي يُنفذ نشاط المناولة، يُمكن تقييمها من النواحي المذكورة أدناه:

- القدرة غير العادية المطلوبة من الموظفين (على سبيل المثال ما هو غير معتاد من القوة، أو القدرة على التحمل، أو الحجم، أو التقنيات)،
- والمخاطر الكبيرة على الأفراد المعرضين للخطر، مثل النساء الحوامل، أو الموظفين الذين لديهم إصابات سابقة في الظهر، أو الأوتار، أو الأربطة، أو العضلات.

السيطرة على المخاطر

5.2

يُمكن تحقيق السيطرة على مخاطر المناولة اليدوية باستخدام التسلسل الهرمي للضوابط المذكور أدناه:

- القضاء على المناولة اليدوية من خلال أتمتة أو ميكنة نشاط المناولة،
- واستخدام مساعدين في المناولة، مما لا يقضي على المناولة اليدوية ولكنه يجعلها أسهل بكثير،
- وتعديل المهمة بواسطة:
 - السيطرة على مخاطر المناولة المتكررة بإدخال فترات راحة متكررة أو التناوب الوظيفي لتقليل طول الفترة الزمنية التي يجب على الموظف الفرد فيها تأدية المهمة إلى أدنى حد،
 - والقضاء على وضعيات الجسم غير الملائمة مثل الانحناء والدوران وما إلى ذلك من خلال تغيير مخطط محطة العمل،
 - واستخدام طاولة أو رافعة لإحضار الحمولة في ارتفاع الخصر للقضاء على أخذ الحمولة من مستوى الأرض.
- تعديل الحمولة بواسطة:
 - تقسيم الحمولة الثقيلة إلى أجزاء أصغر،
 - واستخدام عدة موظفين لمناولة حمولة كبيرة وضخمة بدلاً من موظف واحد فقط،
 - وتثبيت الحمولة غير المستقرة عن طريق تأمينها أو وضعها في حاوية،
 - ووضع علامة على الحمولة التي يكون مركز الثقل فيها بعيداً عن المركز حتى يُمكن للموظفين رؤية مكان مركز الثقل،
 - وتثبيت مقابض في الحمولة التي يصعب الإمساك بها.



- تعديل البيئة بواسطة
 - إعادة ترتيب مساحة العمل لإتاحة مساحة أكبر لنشاط المناولة،
 - وتسوية الأرضية غير المستوية لتحريك الحمولات ورصها،
 - وتوفير إضاءة إضافية في أي موقع ضعيف الإضاءة.
- والتأكد من توافق قدرات الأفراد مع النشاط. على سبيل المثال، إذا كان النشاط يتطلب قدرة غير عادية، فعندئذ يجب أن يتمتع الموظفون بتلك القدرة؛ وإذا كانت تقنية ما مطلوبة، فعندئذ يجب أن يكون الموظفون مُدرَّبين حتى يُمكنهم تطوير تلك التقنية.

التدريب

6

يُزوّد تدريب المناولة اليدوية الموظفين بالقدرة على التعرف على المخاطر وتحديد أفضل السُّبل لتنفيذ المهام.

المراقبة والمراجعة

7

يخضع الالتزام بهذه التعليمات القياسية للمراقبة من خلال مراجعة وحفظ سجلات:

- إحصائيات الحوادث،
- وتقارير مطالبات التأمين،
- والتدريب،
- وتُراجع فعالية تدابير أو حلول السيطرة على المخاطر.

تغيير المعلومات

8

ملخص التغييرات منذ المراجعة الأخيرة:

- 1 إعادة كتابة المقدمة
- 2 إعادة كتابة المتطلبات وإضافة محتوى لها
- 3 إضافة اللياقة الطبية والاستجابة
- 4 إعادة كتابة تقييم المخاطر والتخطيط لها وإضافة محتوى لها