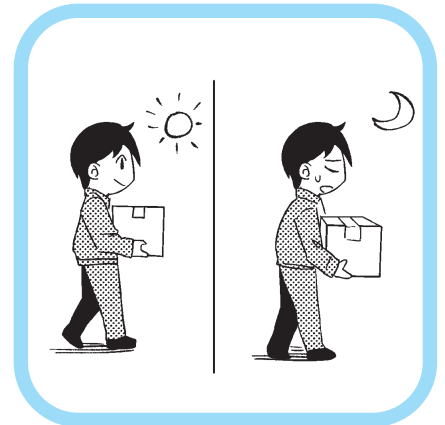
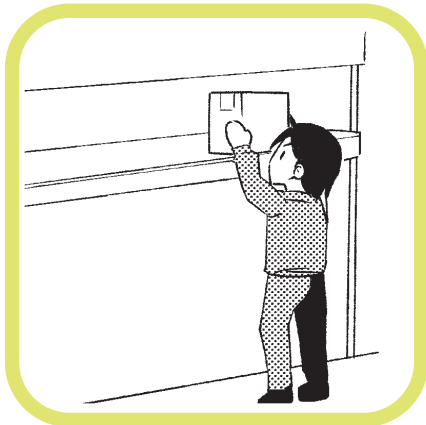
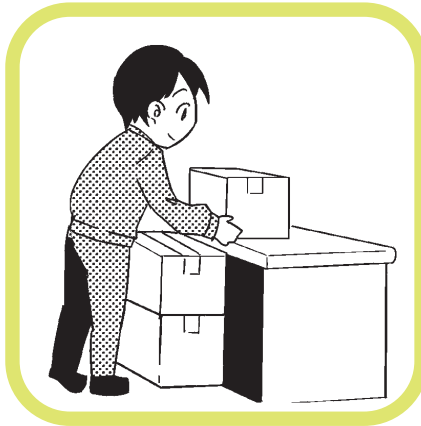
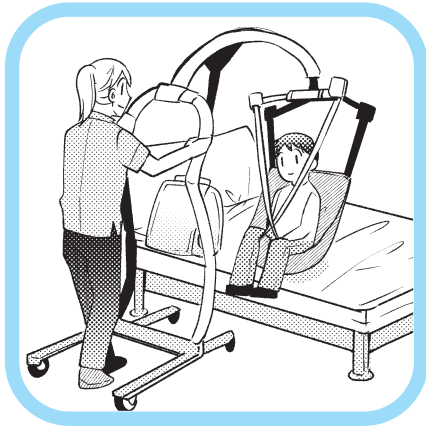


人や重量物の 運搬作業の基本

КОМИКООР МЭДЭХ

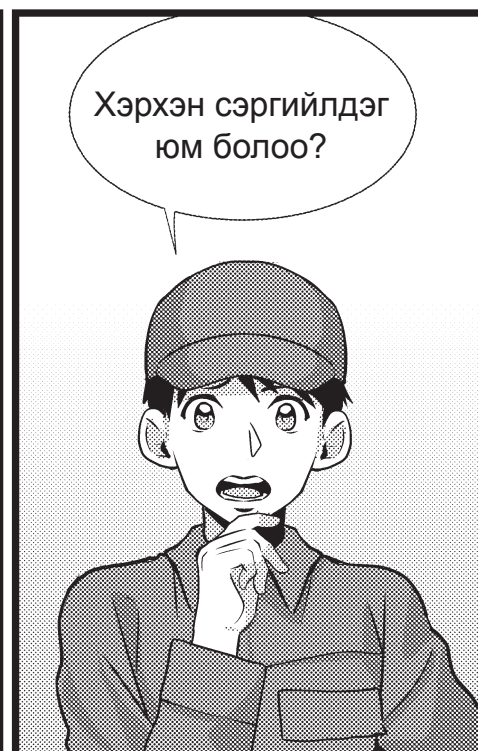
Хүн, хүнд зүйлс зөөх ажлын үндэс

Монгол хэл
モンゴル語



Энэхүү дуу дүрст сургалтын материал нь хүн, хүнд зүйлс зөөх ажлын талбарт ажилладаг та бүхэнд зориулсан аюулгүй байдал болон эрүүл ахуйн үндсэн мэдлэг олгоход зориулан боловсруулсан материал болно.





Тоног төхөөрөмж, багаж хэрэгсэл

Нурууны өвдөлтөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд ажилдаа тохируулан тоног төхөөрөмж, багаж хэрэгслийг сонгох хэрэгтэй.

Асаргааны туслах хэрэгсэл

Асаргааны өргөгч

Босгох машин

Гулсуулах дэвсгэр

Гулсуулах хавтан

Бариултай туслах бүс

Сүүлийн үед өмссөнөөр бие бялдрын чадварыг бэхжүүлж, хөдөлмөрийг дэмждэг

(Механикжсан) Туслах өмсгөлийг ч бас ашигладаг!

Ачаа зөөхөд зориулсан хэрэгсэл

Өргөгч (өргөх буулгах төхөөрөмж)

Конвейер

Тавцант тэрэг

Түрдэг тэрэг

Өргөгч дэгээ

Нурууны өвдөлтөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд хувцаслалт бас чухал юм.

Ажилд зориулсан гутал нь хөлд тохирсон хэмжээтэй байх бөгөөд гулгамтгай биш байх нь сайн.

NG

Дотор углааш өмсөж асаргаа хийхээс зайлсхийгээрэй.

Ажлын хувцас нь тохирсон хэмжээтэй байх бөгөөд ажилд саад учруулахгүй байхаар сунадаг материалтай байвал сайн.

Жин

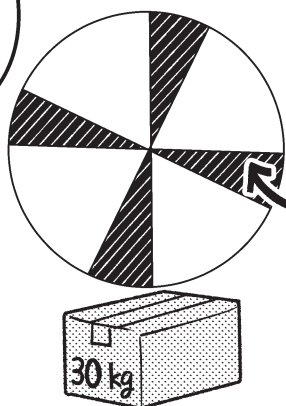
Хүнд ачаа тээш нь нурууны өвдөлт үүсгэх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

Энд тохиромжтой жингийн нормыг танилцуулъя.



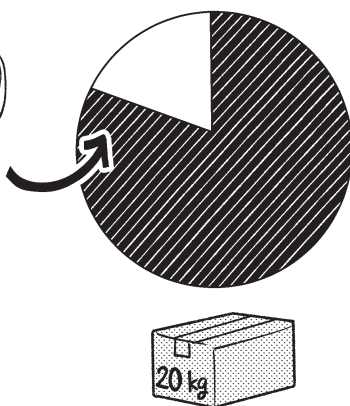
18-аас дээш насны эмэгтэйчүүдийн өргөх ачааны жинг хуулиар тогтоосон байдаг шүү.

Завсарлагатай ажлын хувьд



30 кг-аас дээш ачаа авч явж болохгүй.

Тасралтгүй ажлын хувьд



20 кг-аас дээш ачаа авч явж болохгүй.

"Эмэгтэйчүүдийн хөдөлмөрийн стандартын журам"-аас

Бусад хүнд зүйлсийг авч явах жишиг хэмжээг танилцуулъя.



Хүнд зүйлтэй харьцах жишиг

Эрэгтэй: Биеийн жингийн 40% ба түүнээс бага



65 кг жинтэй эрэгтэй хүний хувьд

Эмэгтэй: Биеийн жингийн 24% ба түүнээс бага (эрэгтэй хүний 60%)



55 кг жинтэй эмэгтэй хүний хувьд

Жинд илүү их анхаарал хандуулах хэрэгтэй ч, нурууны өвдөлт нь янз бүрийн хүчин зүйл хавсарснаас үүдэлтэй байдаг тул бусад хүчин зүйлсийг анхаарч үзэх хэрэгтэй.



Нурууны өвдөлтөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд

Нурууны өвдөлт нь олон хүчин зүйл хавсарснаар бий болох нь их байдаг.

Нурууны өвдөлтөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд хүчин зүйлийг аль болох багасгах нь чухал юм.



Өөрөөр хэлбэл, зөвхөн нэг хүчин зүйлд анхаарч байсан ч нурууны өвдөлт үүсдэг байх нь тэ.

Ихэнхдээ нуруунд ачаалал өгдөггүй ажлын байрыг бий болгомоор юм аа.



Гэхдээ нурууны өвдөлтийн шалтгаанд ямар юм байдаг юм бол оо?



За! Тэгэхээр дараагийн хуудсанд нурууны өвдөлтийн тодорхой шалтгааныг харцгаая!



Хүчин зүйл



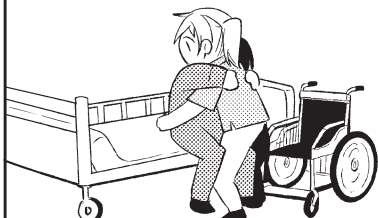
Янз бүрийн хүчин зүйлүүд байдаг, энд тэдгээрийг 4 хувааж тайлбарлая.

Үйлдэл • Ажлын хүчин зүйлүүд

Хүнд зүйлтэй харьцах



Хүний хүчээр хүнийг тэвэрч өргөх ажил



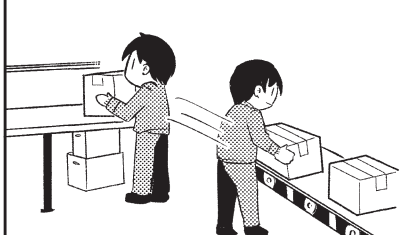
Хэвийн бус байрлал



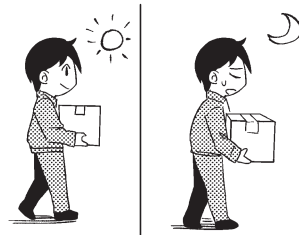
Гэнэтийн эсвэл хайхрамжгүй үйлдэл



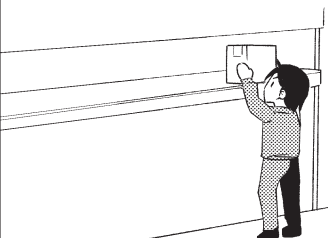
Давтан үйлдэл



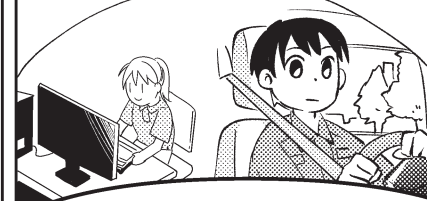
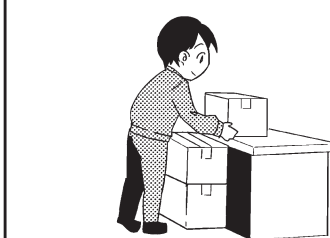
Харьцаж ажиллах хугацаа



Хүнд зүйлтэй харьцах өндөр



Хүнд зүйл болон бие хоорондын зай



Үүнээс гадна нэг байрлалаар урт хугацаанд ажиллах болон автомашин зэрэг тээврийн хэрэгслийн чичиргээ ч бас нурууны өвдөлтийн хүчин зүйл болно шүү.

Орчны хүчин зүйлүүд

Температур гэх мэт.



Шалны байдал



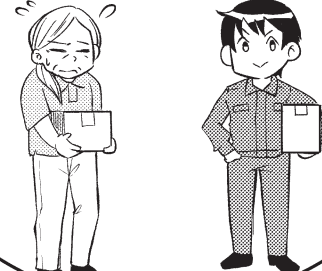
Ажлын орчин
Тоног хэрэгслийн байрлал



Харанхуй газар ажиллах эсвэл тэр болгон амралт авч чаддаггүй ажлын нөхцөлд амархан үүсдэг.

Хувийн хүний хүчин зүйл

Нас, хүйс



Бусад,
- Өвчний түүх болон суурь өвчин
- Биеийн галбир
- Булчин гэх мэт

Сэтгэц • Нийгмийн хүчин зүйлүүд



- Ажлын сэтгэл ханамж болон ажиллах эрч хүч авахад хэцүү
- Дарга болон хамт ажиллагсдын дэмжлэг дутмаг
- Хүн хоорондын асуудал
- Ажлын харилцагч болон хүнд хандсан үйлчилгээний үйлчлүүлэгчтэй үүссэн асуудал зэрэг

Биеийн галбарт тохируулан ачааны жин болон зөөх аргыг сонгох замаар нурууны өвдөлтийн хүчин зүйлийг буулгах боломжтой.

Би намхан нуруутай учраас өндөрт байгаа зүйлийг авахдаа А шат ашиглавал болох юмаа тэ.

Аль болох нурууны өвдөлтийг үүсгэдэг хүчин зүйлээс зайлсхийх нь чухал юм.

Урьдчилан сэргийлэх (Нийтэд нь)

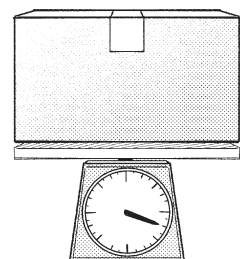
Тохиромжтой завсарлага авах нь нурууны өвдөлтөөс урьдчилан сэргийлэхэд үр дүнтэй байдаг.

Дараах 4 санаанд хамаарч байвал ойр ойрхон завсарлага авч байгаарай.



Жин

Ердийн ажлаас илүү хүнд ачаа авч явж байгаа юм биш биз?



Давтамж

Ердийн ажлаас илүү олон удаа ачааг зөөж байгаа юм биш биз?



Зөөх зай

Ердийн ажлаас илүү хол зайд ачаа авч явж байгаа юм биш биз?



Зөөх хурд

Ердийн ажлаас илүү хурдан ачааг зөөж байгаа юм биш биз?



Завсарлага авах үеэр сунгалт хийх нь ч сайн шүү!



Эвгүй байдал ажиглагдвал шууд амарч байгаарай.

Урьдчилан сэргийлэх (Асаргаа)

Ажлын агуулга, нөхцөл байдалд тохирсон нурууны өвдөлтөөс сэргийлэх талаар танилцуулъя. Юуны өмнө анхаарал тавих!



Юуны өмнө ийм байрлал гаргахгүй байхаар орчин, ажлын аргачлалд өөрчлөлт оруулах нь чухал.

Биеийн байрлал, үйлдлийн анхаарах зүйл

Ажиллаж байхдаа асруулагчийн биед ойртуулаарай.



Ажиллах талбарын өндрийг дээшлүүлнэ.



Тонгойх байрлалтай болохдоо өвдөгөө нугарч сууна.



Биеэ эргүүлсэн байрлалтайгаар асаргаа хийхээс зайлсхийгээрэй.

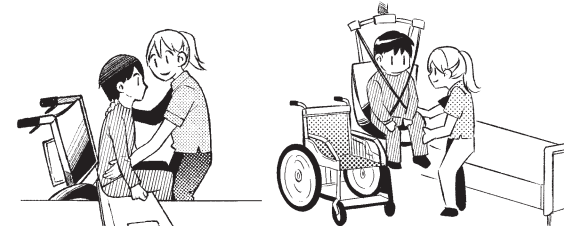


Бусад анхаарах зүйлс

Асруулагчийг тэвэрч босгох үед аль болох хоёроос дээш хүнтэй хийж байхыг хичээгээрэй.



Асаргааны туслах хэрэгсэл ашиглаарай.



* Дэлгэрэнгүй мэдээллийг "Асаргааны туслах хэрэгсэл" хуудаснаас авна уу.

Урьдчилан сэргийлэх (Ачаа)

Дараа нь зайлшгүй шалтгаанаар гараар ачаа зөөх үеийн зөв зөөх аргын талаар танилцацгаая!



Биеийн байрлал, үйлдэлд анхааръя.

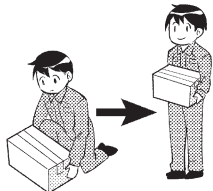
Биеийн байрлал, үйлдэлд анхаарах замаар нурууны өвдөлтөөс урьдчилан сэргийлж чадах бөгөөд, юуны өмнө нуруунд төдийлөн ачаалал өгдөггүй байх орчин, ажлын аргачлалд өөрчлөлт оруулаарай.



Ачаанд аль болох биеэ ойртуулж, хүндийн төв нь нам дор байхаар байрлал аваарай.



Ачааг өргөхдөө амьсгалаа жигдрүүлж, хэвлийн булчинг сайтар ажиллуулаарай.



Ачааг өргөхдөө, дараах 2 алхмыг анхаарна.
1.Нэг хөлөө урагш тавьж, өвдгөө нугалан, нурууг доошлуулах.
2. Ачааг тэврээд хөлөө тэнийлгэж, босох.



Ачааг барьж байхдаа нуруугаа тэнийлгэж, нуруугаараа эргэхгүй байхаас болгоомжлоорой.

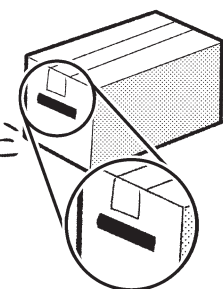
Барьж зөөхдөө санаа сэдээрэй.

Гулгамтгай ачаа зөөхдөө барьж зөөхөд хялбар болгох санаа сэдээрэй.

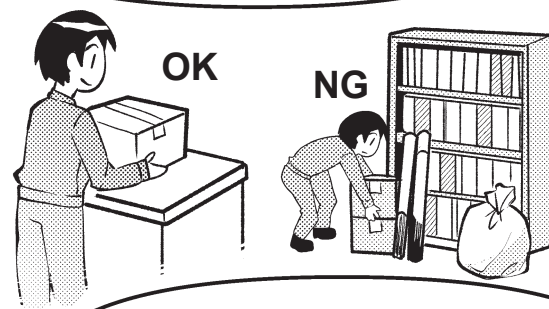
Халтирахаас сэргийлсэн бээлий өмсөх.



Барих гараа хийх.



Хэвийн бус байрлал авалгүйгээр хийж болох байдлаар ачааг тавих өндөрт анхаарна. Тавцангийн өмнө саад болох зүйл тавихгүй байх зэргээр урьдчилан бэлтгэл хийгээрэй.

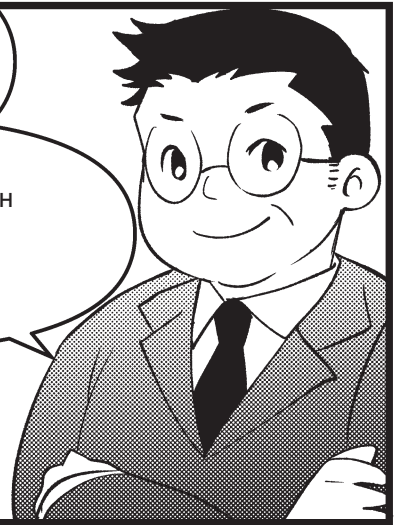


Ердийн үеийн дасгал хөдөлгөөн ч бас нурууны өвдөлтөөс урьдчилан сэргийлэх болно!

Орчин бүрдүүлэх

Хэчнээн анхаарал болгоомжтой байсан ч нуруу өвдөх тохиолдол байдаг.

PDCA циклийг ашиглаж нурууны өвдөлт төдийлөн үүсэхгүй байх орчин бүрдүүлэхэд бүгдээрээ бодож үзээрэй.



PDCA гэдэг нь Plan (төлөвлөгөө), Do (гүйцэтгэх), Check (хэмжилт, үнэлгээ), Action (арга хэмжээ, сайжруулах) -ийг давтан хэрэгжүүлэх замаар ажлыг тасралтгүй сайжруулах арга юм.



Plan-төлөвлөгөө

<Жишээ>

Ачаа зөөхдөө тавцант тэргийг байнга ашиглах гэсэн дүрэм тогтоосон.

Action-Сайжруулах

<Жишээ>

Хэрэв тавцант тэрэг хүрэлцэхгүй бол даргадаа мэдэгдэж, зөвлөлдөх. Тавцант тэрэг ашиглах боломжгүй бол 2-с олон хүн зөөхөөр дүрэмд өөрчлөлт оруулсан.

Do-Гүйцэтгэх

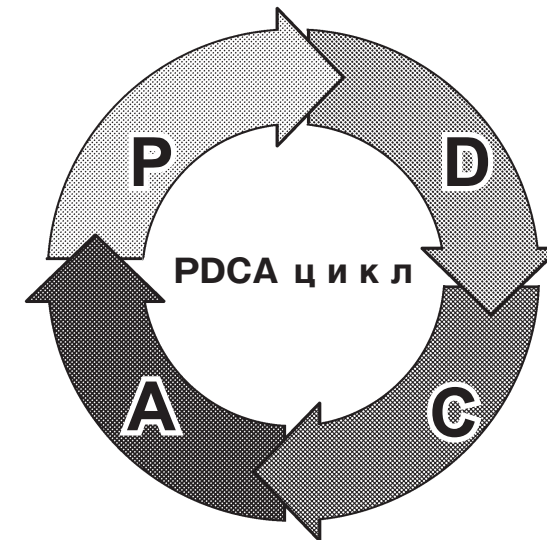
<Жишээ>

Компанийн хамт олонд дүрмийг танилцуулж, сайтар мөрдөхийг хүссэн.

Check-Үнэлгээ

<Жишээ>

Тавцант тэрэг хүрэлцэхгүй болж хүний хүчээр зөөж нурууны өвдөлт үүссэн тохиолдол гарсан.



Ажлын байрны бүх хүмүүсийг хамруулснаар нурууны өвдөлттэй хүний тоог багасгавал сайн шүү.



Дараа нь бодит тохиолдлыг харцгаая!

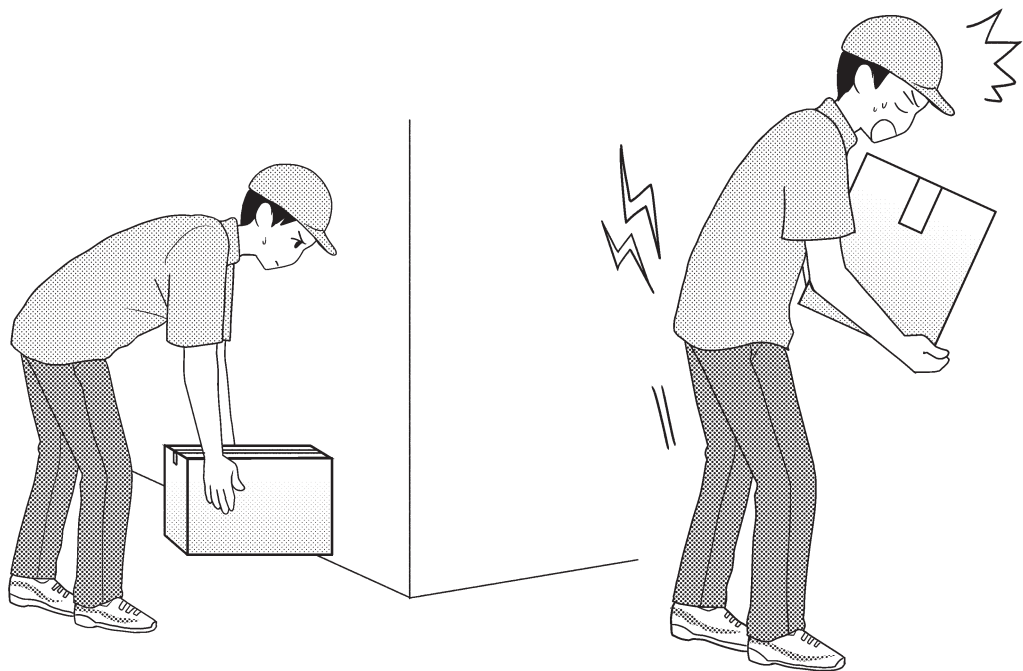
Зааа!



Тохиолдол 1 | Ачаа өргөх

Нөхцөл байдал

Шалан дээр байгаа ачааг өргөх гэж оролдсон.



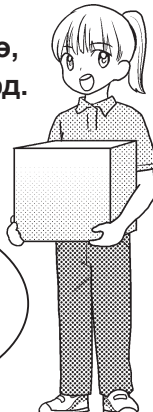
Арга хэмжээ

- 1 Ачааг аль болох өргөхөд хялбар өндөрт байрлуулахыг хичээ.



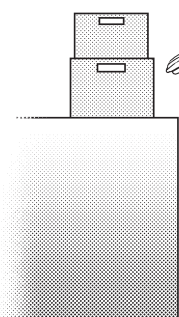
- 2 Зайлшгүй шалтгаанаар хүний хүчээр ачааг зөөхдөө, хүндийн нормыг дагаж мөрд.

Тохиромжтой ачааны нормыг "Жин" хуудаснаас хараарай!

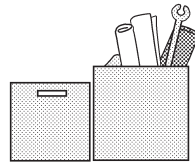


- 3 Ачааг шалан дээр тавих шаардлагатай бол харьцах давтамж өндөр байх ачааг тохойны өндөрт тавьж, давтамж багатайг нь шалан дээр тавьж байгаарай.

Давтамж өндөр



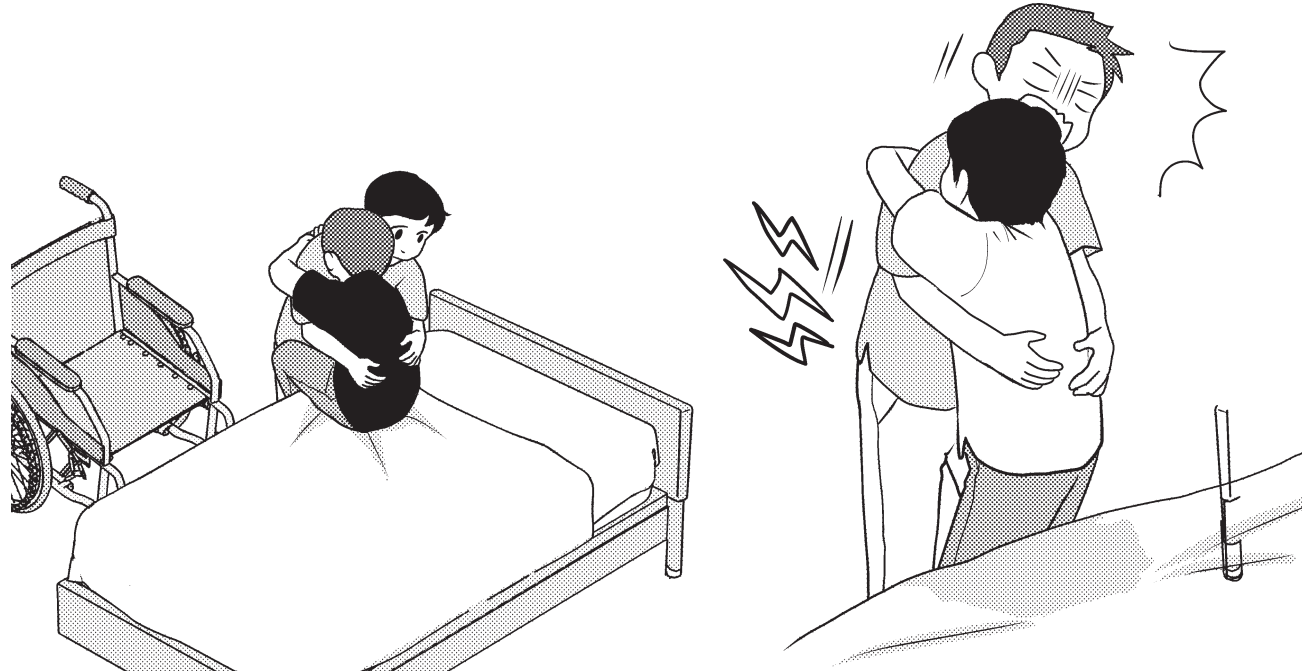
Давтамж бага



Тохиолдол 2 | Хүний асаргаа

Нөхцөл байдал

Асрамжийн газар, асруулагчийг ганцаараа асран туслахаар хичээсэн.

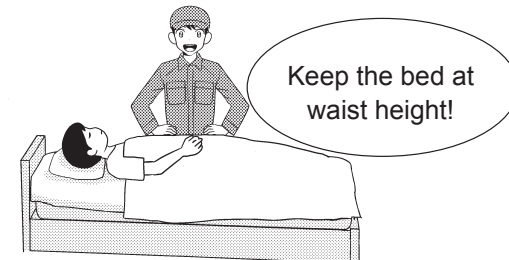


Арга хэмжээ

- 1 Асаргааны туслах хэрэгсэл ашиглаарай.



- 2 Орны өндрийг бэлхүүсний байрлалд!



- 3 Том биетэй асруулагчийг хүчлэлгүйгээр 2-с олон хүнтэйгээр асран туслаарай.



- 4 Нуруунд бага ачаалал өгөх байрлал аваарай.



Тохиолдол **3** | Өндөр хураасан ачааг зөөх

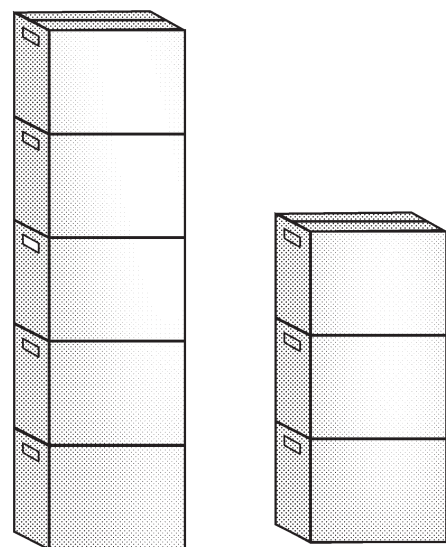
Нөхцөл байдал

Өндөрт хураасан ачааг ганцаараа зөөх гэж оролдсон.

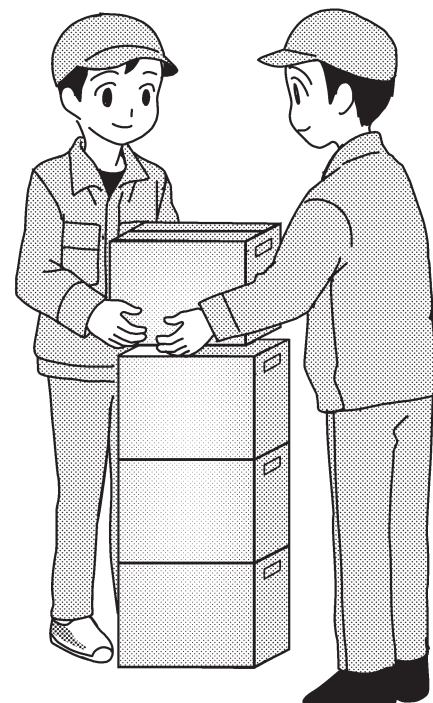


Арга хэмжээ

1 Ачааг аль болох өндөрт хураахгүй байхыг хичээгээрэй.



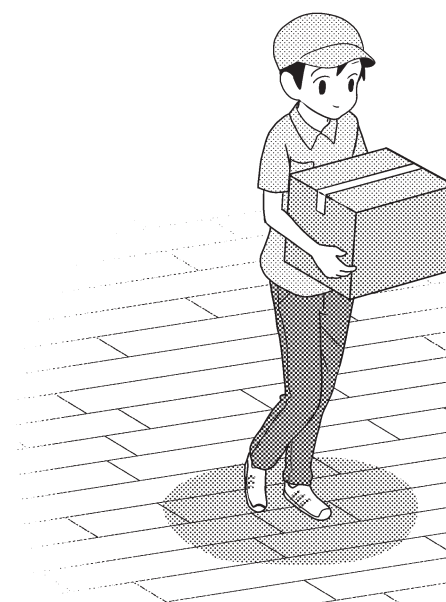
2 Өндөр намын зөрүүтэй газар тавьсан ачааг чац ойролцоо 2-с олон хүнтэйгээр зөөх.



Тохиолдол **4** | Халтирамтгай шал болон гутал өмсөж ажиллах

Нөхцөл байдал

Нойтон шалан дээр гулгамтгай гутал өмсөж ачааг зөөсөн.

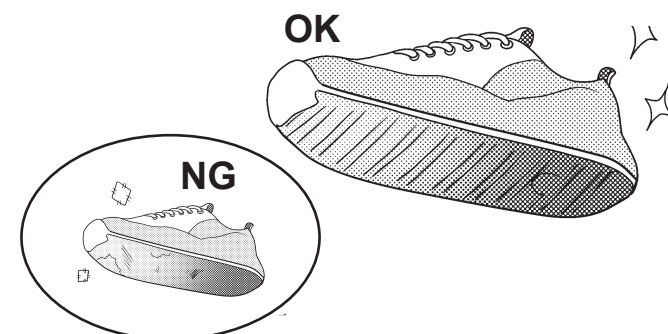


Арга хэмжээ

1 Шал нойтон байвал арчаарай.



2 Хальтирдаггүй гутал өмсөж ажиллаарай.



3 Ачаа тээшээ хэвийн бус байрлалаар ачааг өргөхгүй байгаарай.





Доорх зөөх ажлыг авч үзвэл хаана ачааг тавихад нурууны өвдөлт үүсгэхээргүй байна вэ?

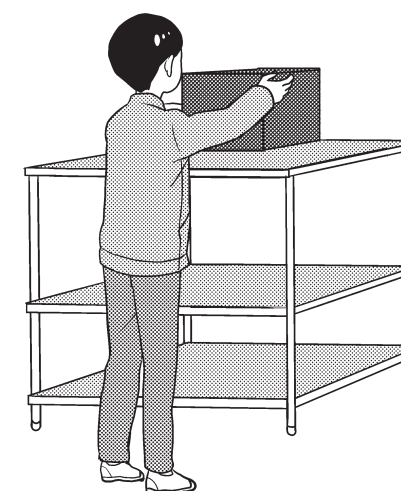
1 Өндөр

Бүсэлхий орчим



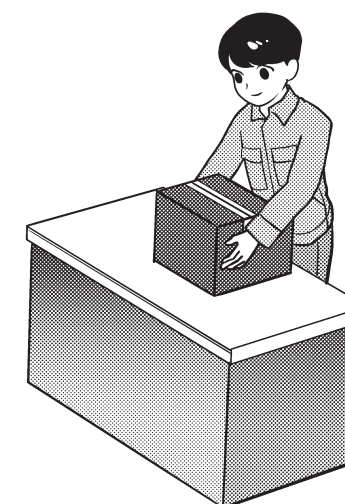
or

Мөрний орчим



2 Зай

Биетэй ойролцоо



or

Биеэс хол





КОМИКООР МЭДЭХ

Хүн, хүнд зүйлс зөөх ажлын үндэс

2022 оны 3-р сарын хэвлэл

Хэвлүүлсэн: Эрүүл мэнд, Хөдөлмөр, Халамжийн яам

Төлөвлөн хэрэгжүүлсэн: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

Хамтран ажилласан: Хүн, хүнд зүйлс зөөх ажилтай холбоотой аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн боловсрол сургалтын материал боловсруулах ажлын хэсэг

Хэвлэсэн: Sideranch Inc.

Энэ материалтай холбоотой холбоо барих
Эрүүл мэнд, Хөдөлмөр, Халамжийн яамны
Хөдөлмөрийн стандартын товчооны
Аюулгүй ажиллагааны хэлтэс,
Аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн газар