

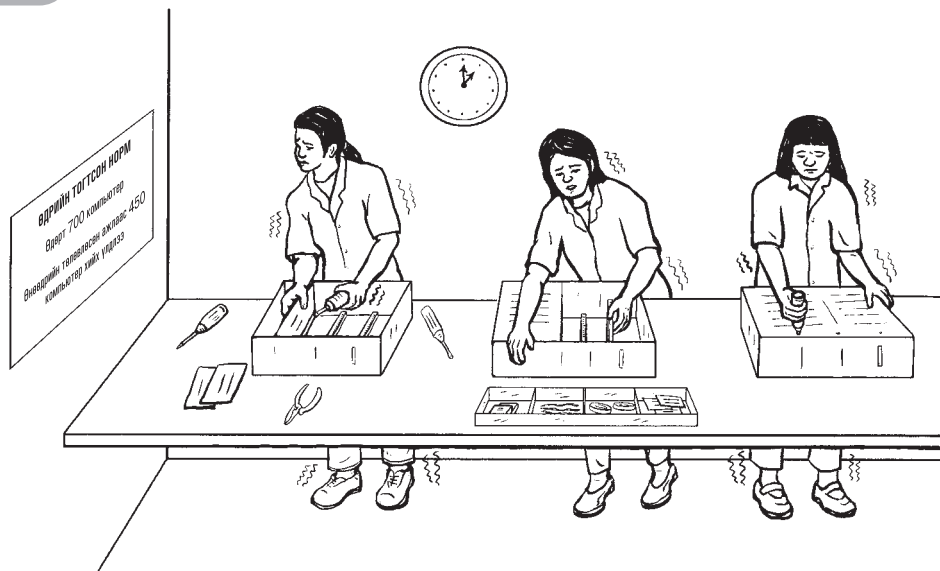
III ХЭСЭГ

Ажлын аюул ба шийдэл

Бүлэг	Хуудас
7. Эргономик	174
8. Химийн бодисын аюул	208
9. Үйлдвэрийн машинаас үүдэх осол гэмтэл	260
10. Цахилгаан	275
11. Гал	281
12. Тоос	291
13. Дуу чимээ	296
14. Гэрэлтүүлэг	304
15. Халуун ба хүйтэн нөхцөл	308
16. Ажилчид ойчих, эд зүйлс унах болон тээврийн хэрэгслээс үүдэх осол гэмтэл	315
17. Агааржуулалт	322
18. Хувийн хамгаалах хэрэгсэл	340

7

Эргономик



Хүмүүс бид машин техник биш. Хүний бие хангалттай амралтгүйгээр нэг үйлдлээ олон дахин давтаад байвал ядарч, өвддөг. Бидний сэтгэл санаа ч мөн адил хямардаг. (27-р бүлэг. Стресс ба сэтгэцийн эрүүл мэнд хэсгийг уншина уу)

Эргономикийн тусламжтайгаар бид давтан үйлддэг ажлаас шалтгаалдаг өвчлөлийг хэрхэн бууруулах, булчин, үе мөч, шөрмөсөө яаж гэмтээхгүй хамгаалах талаар зохих ойлголттой болж чадна.

Нүд болон булчин ядран тав тухгүй байдал мэдрэгдэх нь та өөрийн биеийн ачааллын хязгаарыг давлаа гэдгийг илтгэх эхний дохио юм. Нүд арган, бие чилэх, янгинаж өвдөх, хатгуулж өвдөх, бадайрах, сульдах, сулбайх юм уу, биеийн аль нэг хэсэг зовуурилах нь ажлаасаа болж бэртэж, гэмтэж байгааг илтгэдэг.

Эргономикийн гэмтлээс зайлсхийхийн тулд ажиллах арга барилаа өөрчлөх, ажиллах байрлал биеийн хөдөлгөөнөө сайжруулах, багаж хэрэгсэл, тоног төхөөрөмж, ажил мэргэжил болон ажлын орчноо өөрийн биеийн онцлогт тааруулах зэрэг аргыг нь хэрэглэж болно. Стресс, биеийн хэт ачааллыг багасгаж байгаа бүх арга таны эрүүл мэндийг хамгаалах болно.

Хэрвээ та нэгэнт өвдсөн бол эрүүл мэндийн ажилтанд хандан үзүүлээрэй. Мөн 200-206 дугаар хуудасны дасгал хөдөлгөөн болон эмчилгээний аргыг ашиглан эрүүл мэндээ сайжруулж болно.

Жижиг өөрчлөлт том үр дүнд хүргэж чадна

АНУ-ын Оакланд хотод байдаг хувцасны үйлдвэрийн оёдолчин байна гэдэг хүнд ажил. Бид үйлдвэртээ өглөө эрт очиж, шөнө орой тардаг бөгөөд бид өдөр болгон өвддөг. Гэхдээ тогтмол орлоготой байна гэдэг сайн хэрэг.

Оакландын бусад үйлдвэрт ажилладаг ажилчдад тусалсан Азийн цагаач эмэгтэйчүүдийг дэмжих зөвлөл (Asian Immigrant Women Advocates - AIWA) хэмээх байгууллагын тухай бид сонсож байсан. Анх удаа уулзахдаа бид өөрсдийнхөө ажлын байр, ажлын онцлогийн талаар тэдэнд ярьж өгсөн юм. Удаан хугацааны туршид AIWA-ээс өөр бидний асуудлыг тоож авч хэлэлцэж байсан хэн ч байгаагүй. Тэгээд л бид тэдэнтэй хийсэн уулзалтынхаа үеэр уйлахгүй байж чадаагүй юм.

Үүний дараа бид янз бүрийн үйлдвэрээс ирсэн эмэгтэйчүүдтэй уулзлаа. Бид нуруу, мөр, гарын өвдөлт болон тохой, бугуй, гарын тасралтгүй янгинадаг зовуурийнхаа тухай ярьцгаалаа. Ажлаа тараад гэртээ очиход хэтэрхий их ядарсан байдаг болохоор өөрсдийгөө, гэр бүлээ анхаарах ч чадалгүй болсон байдаг гэдгээ ч мөн хэлэв. Тэгээд зөвхөн бид ийм өвдөлтийг

мэдэрдэггүй юм байна гэдгээ ойлгож авлаа.

AIWA-ийн ажилтнууд биднийг Калифорнийн их сургуулийн Эргономикийн хөтөлбөрт хамруулж, тэдэнтэй холбож өглөө. Сургуулийн хөтөлбөр дээр бидний бие махбодын тухай, ажлын байраа өөрчилснөөр хэрхэн өвдөхгүй ажиллах боломжтойг зааж өгсөн юм.

Бид үйлдвэр дээрээ хийх шаардлагатай өөрчлөлтийн талаар хэлэлцлээ. Бидний өвдөг өвддөг учраас энэ асуудлыг эхлээд анхааралдаа авсан. Ингээд бид өвдөгний хамгаалалт хэрэглэж эхэллээ. Энэ арга зөв байсан! Дараа өдрөөс нь эхлээд өвдөлт шууд намдаж эхэлсэн. Жижигхэн өөрчлөлт хийхэд л ялгаа нь үнэхээр мэдрэгдсэн шүү.

Аажмаар бид өөр бусад өөрчлөлтийг ч хэрэгжүүлж эхэлсэн. Бид шинэ



(үргэлжлэл)

хөл амраагч (хөл амраахад зориулсан гурвалжин хэлбэртэй, ширээн доор тавьдаг, хөлийн өлмийг өргөсөн байрлалаар хөлийн улаар гишгэдэг тавцан болон зөөлөвч дэр) авч машин доороо тавьж, налуу рамыг ширээн дээрээ хийж өгснөөр хийж байгаа ажил, оёж буй зүйлээ харах гэж дахин тонгойх шаардлагагүй болсон. Бас зөөлөвтэй, өндөр нам зэргийг нь тааруулдаг тохируулагчтай сандалтай ч болсон!

AIWA-ийнхэнтэй уулзахаасаа өмнө ажлын орчин нөхцөлөө сайжруулах хүч бололцоо бидэнд байгааг хэзээ ч анзаардаггүй байжээ. Бид өвдөж байх ёстой юм шиг л ажлаа хийцгээдэг байсан. Төсөлд хамрагдаж, хичээлд сууснаар зөвхөн үйлдвэр гэлтгүй амьдралдаа ч өөрчлөлт авчрах олон зүйлийг бид сурч чадсан.

Гэмтэж бэртэх магадлалыг бууруулах

Тоног төхөөрөмж, машин техник, ажлын орчин нөхцөл, ажлын арга барилаа өөрчилснөөр биеийн өвдөлт зовуурийг багасгаж, гэмтэж бэртэхээс сэргийлж болно. Зарим асуудлын шийдлийг ажилчид өөрсдөө олж чадна. Харин зарим өөрчлөлтийг нэгдэж, зохион байгуулалтад орж байж дарга, удирдлагуудаа ятгах замаар шийдвэрлэх боломжтой.

- Ажиллаж байхдаа аль болох олон удаа давтдаг үйлдлийнхээ эсрэг зүгт биеэ хөдөлгөж, нүдээрээ алсад байгаа зүйлсийг харж, булчингаа амраагаарай;
- Өөрийн бие махбодоо сайн анзаарч яг ямар өвдөлт, хаана мэдрэгдэж байгааг нь ажиглаарай. Тантай ижил төстэй өвдөж, чилж байгаа эсэхийг хамт ажиллаж байгаа ажлынхнаасаа асуугаарай. Биеийн хэт ачаалал, булчин чилснээс үүсэх гэмтэл, зовуурийн тухай 178 дугаар хуудаснаас уншиж танилцаж болно.

Эсвэл 64 дүгээр хуудсанд үзүүлсний дагуу бие дээр газрын зураг зурах үйл ажиллагааг зохион байгуулж болох юм;

- Сунгалтын дасгал хийх, өөртөө массаж хийх замаар хэт ачаалал авсан булчинг суллаж, тайвшруулснаар илүү ноцтой гэмтэл авахаас сэргийлж



Эргономикийн зөв зохион байгуулалттай ажиллах нь сайн бизнесийн нэг чухал үзүүлэлт гэдэгт үйлдвэрийн удирдлагаа ятгаж ойлгуулах нь хамгийн хэцүү алхмын нэг байсан. Эхэнгээ манай захирал олон өөрчлөлт хийхийг зөвшөөрөхгүй байсан боловч ажилчдын бие эрүүл байвал ажлаа сайн хийж өмнөхөөсөө ч илүү өндөр үр бүтээлтэй ажиллана гэдгийг яваандаа ойлгосон юм.

чаддаг. Сунгалтын дасгал болон массажны тусламжтайгаар өвдөлтийг намдаах тухай 200-206 дугаар хуудаснаас уншаарай;

- Ажлын орчиндоо байгаа эд зүйлсийг өөрийн биеийн онцлогт тааруулах арга хэмжээ авахын зэрэгцээ ажиллаж байгаа үйлдвэртээ ч бас үүнийгээ нэвтрүүлэхийг хичээгээрэй. Гэмтлийг бууруулахын тулд ажлын байранд хийж болох өөрчлөлтүүдийг 181 дүгээр хуудаснаас уншина уу;
- Бие махбоддоо хэт ачаалал өгөхгүйгээр ажлаа яаж гүйцэтгэх аргыг олоод өөрийн ажиллаж байгаа үйлдвэртээ ч бас энэ аргыг хүн бүр хэрэгжүүлэхэд туслан зохион байгуулаарай. Ажилчдыг осол, гэмтлээс сэргийлэх нь сэдвийг 198 дугаар хуудаснаас уншаарай.



Дасгал**Танай үйлдвэрт байж болох эргономикийн аюултай нөхцөлүүд**

Асуудлыг хэрхэн шийдвэрлэх талаар доор дурдсан судалгааны асуултуудыг хариултын хамт бичсэн байгаа. Хэрвээ таны судалгаанд эдгээр асуулгаас аль нэг нь байгаа бол ажлын орчин нөхцөлөө яаж өөрчилж, сайжруулж болох тухай хариултаа олж авч чадна.

1. Таны биеийн энд тэнд **хатгуулж өвдөх, сульдаж ядрах** болон **зовуурилах** зэрэг шинж тэмдгийг ажил дээрээ мэдэрдэг үү? Хэрвээ тийм бол биеийн аль хэсэгт эдгээр зовуурь мэдрэгддэг вэ?

2. Та ажлаа хийж байхдаа нэг төрлийн хөдөлгөөнийг **олон дахин давтаж хийдэг** үү?

Таны ашиглаж байгаа багаж хэрэгсэл, материалыг таны гарт ойр, авахад эвтэйхнээр байрлуулсан бол нэг үйлдлээ олон дахин хийж байсан ч гэмтэх, бэртэх нь бага байдаг. Гэхдээ давтан үйлдлээс болж гэмтэж, бэртэхгүйн тулд аль болох нэг үйлдлээ олон давтаж хийхгүй байх нь хамгийн үр дүнтэй арга юм.

3. Та амралтгүйгээр **олон цагаар** ажилладаг уу?

Ажлын дараах стресс, ядаргааг тайлахын тулд таны биед амралт хэрэгтэй. Ажлынхаа дундуур амарч, ажлын дараа биеэ сайтар амраах шаардлагатай байдаг.

4. Та биедээ **тав тухгүй** байрлалаар сууж, зогсож ажилладаг уу?

Ажлын орчин дахь эд зүйлс, сандал, ширээ таны биеийн өндөр нам, өргөн бүдүүн, ерөнхий бүтцэд хэмжээ нь таарсан байх тусмаа та бөхийх, эргэх, сунах хөдөлгөөний үед ядрах нь бага байна.

5. Таны бие болон нүд нэг л байрлал руугаа удаан хугацаагаар **тогтож** ажилладаг уу?

Таны бие, нүдний булчин нэг л газраа биш өөр өөр зүгт хөдөлж, ажиллах тусмаа л эрүүл байх болно.

6. Та хүнд жинтэй зүйл **өргөдөг** үү?

Эд зүйлсийг өргөх, зөөх, хөдөлгөх аюулгүйн дүрмийн тухай 191 дүгээр хуудаснаас эхлэн уншина уу. Ямарваа нэг зүйлийг өргөж, түлхэхдээ гэмтэж бэртэхгүйн тулд ашиглаж болох багаж хэрэгслийн тухай мэдэж аваарай.

7. Та **хүнд жинтэй** зүйлсийг өндөр эсвэл нам газраас өргөж авдаг уу?

Хүнд жинтэй эд зүйлийг өөрийн бүсэлхийнээс доош хэсэгт байрлуулах, хадгалах нь булчин, шөрмөс сунаж, буларч гэмтэхээс хамгаална.

8. Та их хүч шаардсан үйлдэл хийдэг үү?

Ямарваа эд зүйлийг гар, хуруу, шуугаа оролцуулан их хүч гаргаж чимхэх, татах, өргөх, атгах зэрэг нь таныг гэмтээх аюултай.

9. Та хурц өнцөгтэй, ширүүн гадаргуутай тавилга, техник, тоног төхөөрөмж ашигладаг уу?

Хурц өнцөгтэй, ширүүн гадаргуутай зүйлсийг зөөлөвчтэй болгох, зөөлөн зүйлээр бүтээх хэрэгтэй.

10. Та чичиргээтэй тоног төхөөрөмж, техник ашигладаг уу?

Зөөлөвчтэй гадаргуу дээр зогсвол машин, техникийн чичиргээ багасдаг. Гэхдээ хамгийн үр дүнтэй арга бол чичиргээтэй тоног төхөөрөмж, техникийг өдөрт ганц хоёр цагаас хэтрүүлэхгүй ажиллуулж, ажлаа сэлгэж хийх явдал байдаг.

11. Та хэт халуун эсвэл хэт хүйтэн орчинд ажилладаг уу?

Эдгээрийн аль аль нь таны давтан үйлддэг ажил хийх үеэрээ бэртэж, гэмтэх нөхцөлийг нэмэгдүүлэх сөрөг талтай.

Дасгал**Судалгаагаар дамжуулан
эргономикийн сайжруулалт хийх**

Өмнө дурдагдсан асуултуудыг ашиглан та өөрийн ажиллаж буй үйлдвэртээ санал асуулга явуулаарай. Энэ судалгааны тусламжтайгаар та ажилтан бүртэй ярилцах болно. (60-61 дүгээр хуудсыг үзнэ үү) Танай ажилчдын хувьд юу хамгийн чухал асуудал болоод байгаа, нөхцөл байдлыг сайжруулахад хэн танд туслах хүсэлтэй байгаа, хэн танд мэдээлэл түгээж, хүмүүстэй холбоо тогтооход тань туслах боломжтойг мэдэж авна. Судалгаа явуулснаар хүмүүс хоорондоо илүү ойлголцолд хүрч, өөрчлөлт хийх боломжтойд итгэх итгэл нь нэмэгдэнэ.

Дахин хянаад асуултаа өөрчил. Та нөхцөл байдалд тохируулж асуултаа дахин хянаж үзээд өөрчлөх шаардлагатай асуултуудаа өөрчлөөрэй. Үйлдвэрлэлийн дамжлага, ажлын үйл явцын нэгж бүрт зориулж зөвхөн тэдэнд тусгайлсан асуулт нэмж боловсруулаарай. Цэвэрлэгээ болон засвар үйлчилгээний ажилчдыг оролцуулахаа мартаж болохгүй шүү.

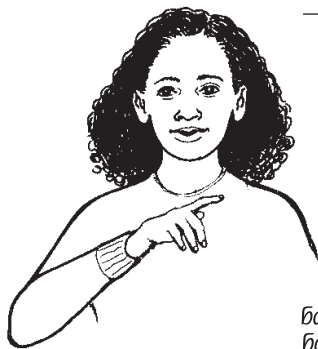
Бүлэг хүмүүсийг нэг дор цуглуул. Цуглуулсан бүлэг хүмүүсээрээ асуултаа уншуулаад өөр нэмэх шинэ асуултын талаар санал бодлыг нь сонсож судалгаандаа тусга. Магадгүй бүлгийн зүгээс өвдөлт зовуурь, шаналгаатай хэсгүүд, өнгөрсөн сард хэдэн цаг ажилласан зэргийг асуух санал гарч болох юм.

Өөр өөр хэлтсийн ажилчдад өөр өөр асуулт тавих нь зүйтэй. Магадгүй та бүх ажилчдыг оролцуулахын тулд асуулгаа янз бүрийн хэлээр бэлтгэх хэрэгцээ ч гарч болох юм. Судалгаа авах, судалгаагаа үнэлэх, дараа нь кампанит ажил явуулах сонирхолтой хүн байгаа эсэхийг ажилчдаас асуу.

Хэсэг тус бүрээс судалгаа авах ажилчдыг сонгож ав. Сайн дурын ажилтнууд байгаа тохиолдолд ямар ч том үйлдвэр байсан бүх хүнд хүрч, хүн бүртэй ярилцах боломжтой. Сайн дурын ажилтнууд ажилтан нэг бүртэй ганцаарчлан эсвэл хэсэг бүлэг хүмүүстэй үдийн хоолны үеэр, орой ажил тараад ярилцаж болох юм.

Ажилчдын ярьж буй яриаг бичиж аваад дараа нь бүлгээрээ суугаад хариултуудын талаар хэлэлц. Ажилчдын зүгээс асуудал болон шийдлүүдийг зөвшөөрч эсвэл татгалзаж байгаа эсэхийг сайтар тэмдэглэж ав. Ажилчид ажил мэргэжил, хүйс, ерөнхий эрүүл мэндийн байдал зэргээс шалтгаалан бүгд өөр өөр үзэл бодолтой байдаг. Таны санал асуулгыг хэн хамгийн их сонирхож байгааг тэмдэглэж аваарай. Дараа нь өөрчлөлт хийхээр удирдлагаа ятгах, тэмцэхэд тэдгээр хүмүүс тэргүүлэх үүрэгтэй оролцож магадгүй шүү дээ.

Хариултуудыг нэгтгэ. Нэгтгэсэн судалгааны хариултаа бүх ажилчдад танилцуул.



Ажлаас болж юу нь өвддөг, ажил нь ямархуу талаар хүмүүс бие биетэйгээ ярилцах сонирхолтой байсан. Цөөн хэдэн хүн бас их гайхаж хүлээж авсан. Тэднээс хэн ч урьд өмнө энэ талаар асууж байгаагүй гэж байдаг шүү. Үйлдвэрт байгаа ихэнх ажилчид хөшиж өвддөг, булчин нь хэт ачааллаас болж булардаг болохыг олж мэдсэн. Зарим хүмүүс бүр ноцтой өвдсөн байсан. Судалгааны асуулгын хариултыг нэгтгэж танилцуулсаны дараа ажилчид үйлдвэрийн даргад уцаарлаж, улмаар ямар нэг өөрчлөлт хийхийг шаардсан. Бид бүхэн ТББ-ын тусламжтайгаар эргономикийн тухай сургалт зохион байгуулж, бас үйлдвэр дээрээ эрүүл ахуй, хөдөлмөрийн аюулгүй байдлын хороо байгуулсан. Өөрчлөлт аажмаар явагдаж байсан ч хүмүүсийн өвдөж байгааг нь санаа тавьж эхэлснээр хүмүүс урьдынхаасаа илүү идэвхтэй болсон.

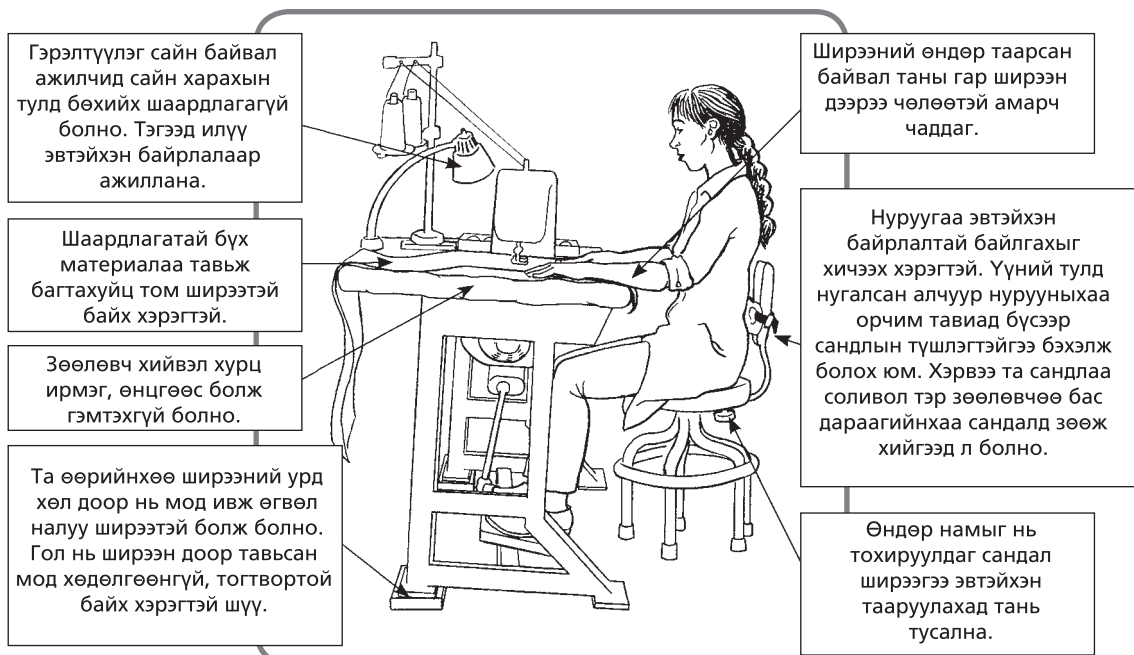
Осол, гэмтлийг багасгахын тулд хийх ажлын байрны өөрчлөлтүүд

Биеийн хэт ачаалал, булчин чилэхээс сэргийлэх, осол гэмтэл болон өвдөлтийг багасгахын тулд ажлын байранд хийж болох хэд хэдэн өөрчлөлтийн тухай жишээг энд дурдах болно.

Ширээгээ өөртөө тааруулах

Ширээний хэлбэр таны хийж буй ажлын онцлогт таарсан, ширээний өндөр таны биеийн өндөрт тохирсон байх учиртай.

- Сууж байх үед ширээний өндөр нь тохойгоо нугалаад шуу болон гарын алгаа шулуун тавьж амрааж болохуйц байх хэрэгтэй. Хэрвээ ширээ хэтэрхий намхан байвал та урагшаа бөхийсөөр таны нуруу, мөр, хүзүүний булчин чилэх болно. Харин ширээ хэтэрхий өндөр байвал та гараа өргөх учраас таны мөр, хүзүү, далны булчин чилж өвдөнө.
- Ширээ таны хэрэглэдэг бүх багажийг тавьж хүрэлцэхүйц хангалттай том байх шаардлагатай. Мөн доор нь хөлөө чөлөөтэй хөдөлгөж байхаар өндөртэй байх ёстой юм.



- Ширээ нь бас заавал тонгойхгүйгээр ажлаа шууд харж болох налууугай байх хэрэгтэй. Хэрвээ та хүнд жинтэй давуугаар юм оёдог бол налуу ширээ нь давуугаа татахад тань туслах болно.

Зогсоо ажил хийдэг хүмүүсийн ширээ

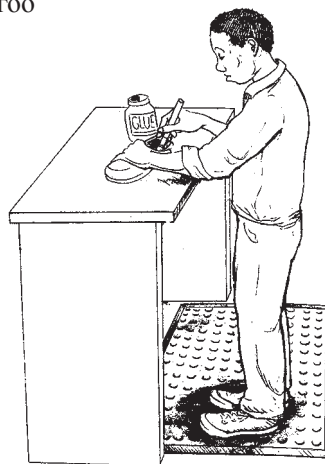
Хэрвээ та зогсоо ажил хийдэг бол таны ширээ тохойгоо эвтэйхэн тавихуйц өндөртэй эсэхийг ажиглаарай. Хэрвээ та их нарийн, чамбай ажил хийдэг бол таны ширээ бага зэрэг өндөр байвал та гараа амрааж болно. Хэрэв та гарын хүч шаарддаг сэлбэг хэрэгсэлтэй ажилладаг бол ширээ тань таны тохойноос арай намхан байх хэрэгтэй.

Ер нь зогсож ажилладаг хүмүүст хамгийн тохиромжтой ширээ бол дээш доош нь болгож тааруулдаг тохиргоотой ширээ юм. Өндөр намыг нь тааруулдаг ширээ нь суусан ч, зогссон ч ашиглах боломжтойгоороо давуу талтай байдаг.

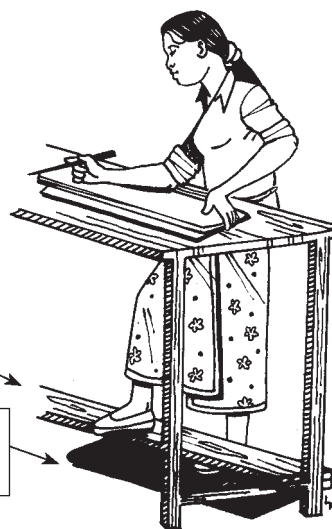
Хэрвээ та өндөр намыг нь тохируулдаг ширээ авч чадахгүй бол ширээгээ өөрөө өөртөө тааруулах хэрэгтэй. Хэрвээ ширээ тань хэтэрхий намхан бол доор нь юм ивж өндөрсгөөрэй. Харин ширээ хэтэрхий өндөр байвал та хавтан дээр зогсвол ширээнээсээ өндөр болж чадна. Хамгийн гол нь аль ч аргыг нь хэрэглэдэг бай доороо ивсэн зүйл, зогсож байгаа тавцан тань тогтвортой, ямар нэг шинэ асуудал үүсгэхээргүй найдвартай байх хэрэгтэй шүү.

Зөөлөн ултай гутал, зөөлөвтэй хивсэнцэр дээр ажиллавал удаан хугацаагаар зогсоо ажил хийдэг хүмүүст тохиромжтой байдаг.

Мөн зогсоо ажил хийдэг хүмүүс хөлөө нэг нэгээр нь тоосго, модон дээр тавьж амраавал нуруунд ч гэсэн бага ачаалал ирдэг. Та цаас, ватман цаас, мод зэргийг шалан дээрээ нааж хөл амраагч хийж болно. Гол нь таны хөл амраагч машин техникийн гишгүүрт саад болохооргүй, тог цахилгааны утаснаас хол байх хэрэгтэй.



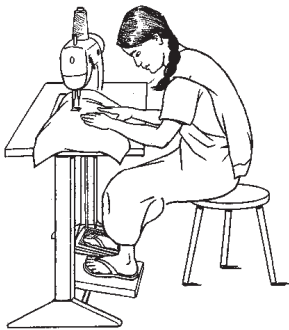
Зөөлөвтэй хавтан дээр зогсвол та чичиргээнээс болж үүсэх өвдөлт, өвчлөлийн магадлалыг бууруулах боломжтой.



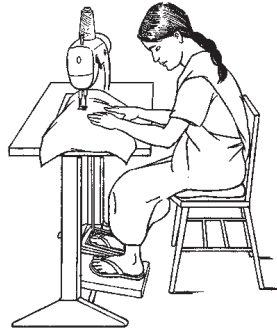
Ер нь зогсож ажиллах нь нуруунд ч бас их ачаалал өгдөг. Өндөр хөлтэй сандал юм уу, зогсоогоороо суудаг сандал (эдгээр сандлуудын тухай доор өгүүлнэ) хэрэглэвэл зүгээр. Бас суух, алхах зэргээр тогтмол амарч байх хэрэгтэй.

Сандал

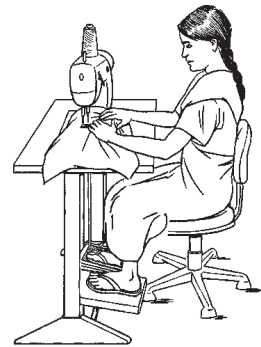
Ажиллаж байх үед сандал нь хөл, өгзөг, нуруу болон бүхэл биеийг дэмжиж өгөх үүрэгтэй юм. Илүү эвтэйхэн байхын тулд сандлын өндөр, хэлбэр, хэмжээ нь сууж байгаа хүндээ таарсан байхаас гадна суудал болон түшлэгтээ зөөлөвчтэй байх хэрэгтэй.



Муу сандал: хатуу сандал, өндөр хөлтэй сандал



Арай дээр сандал: дэртэй, ардаа түшлэгтэй сандал



Хамгийн сайн сандал: өндөр намыг нь тохируулж болдог, зөөлөвчтэй нуруу амрах түшлэгтэй

Тохируулж болдог сандлыг ямар ч хүмүүс хэрэглэж болдог. Ийм сандал нь хүн өөрийнхөө өндөрт тааруулж өндөр намыг нь тохируулдаг, суудал болон нурууны түшлэгийн налуу хэмжээг тааруулдаг байх ёстой. Сандал, ширээг багахан өөрчлөхөд л таны биед илүү тав тухтай байдал мэдрэгдэнэ. (181-185 дугаар хуудсыг уншина уу)



“Зогсоогоороо суудаг сандал”-ыг та сууж байхдаа ч зогсож байхдаа ч аль алинд нь хэрэглэх боломжтой.

Одоо бид сандалтай болсон

АНУ-д байдаг манай үйлдвэрт сандал байдаггүй байлаа. Нуруу, өвдгөө өвдөхөөр бид хоосон лаазан дээр л суучихдаг байсан юм. Энэ талаар бид үйлдвэрчний эвлэлийн төлөөлөгчдөдөө хэлсэн. Үүнээс болж үүсэх магадлалтай гэмтэл, бэртлээс хамгаалахаар тэд цааш нь ажилчдын хамтарсан менежментийн хороонд асуудал дэвшүүлсэн байсан. Үйлдвэрчний эвлэлийн гэрээний дагуу хорооноос үйлдвэрийн удирдлагуудыг ажилчдынхаа эрүүл мэндийг хамгаалсан өөрчлөлт хийхийг шаардсан. Одоо бид түшлэгтэй, хөлийн тавиуртай сандалтай болсон. Би нэг цаг сууж, нэг цаг зогсож, хөдөлгөөнтэйгөөр ажлаа хийдэг. Зогсож ажиллах, сууж ажиллахын ялгааг мэдэрч байна шүү!



Хэрвээ танд тохируулгагүй жирийн л өндөр хөлтэй сандал байгаа бол өөртөө тааруулаад өөрчилж бас болно.

Сандлаа өндөрлөвөл таны гар ширээн дээр уртаашаа тавигдаад эвтэйхэн байх болно. Ажил дээрээ байгаа зүйлсийг ашиглаад сандлаа өндөрлөөрэй. Оёдлын үйлдвэрт ажилладаг бол утасны гол, дамар зэргийг ашиглаж болох юм. Утасны гол, дамар нь цуурч гэмтээгүй, сандал доороо ивэхэд сандал тань хөдөлгөөнгүй тэнцвэртэй байх хэрэгтэй шүү. Та утасны дамраа сандлынхаа хөлд хийх эсвэл суудал дээрээ дэр нэмэх аргаар сандлаа өндөрсгөж болно.

Сандлаа илүү тухтай болговол таны нуруу, хөл өвдөхгүй. Суудал, түшлэгний хэсэгтээ зөөлөвч хийж өг. Хамгийн тухтай зөөлөвч нь нурууны доод хэсэгт таарсан байдаг бөгөөд нурууны доод хэсэг рүү бага зэрэг орж өгснөөрөө танд цэх суух боломж олгож нурууг тань хамгийн эвтэйхнээр түшиж өгнө.



Даавуу юм уу, зөөлөн материалаар хатуу гадарга, хурц өнцөгтэй ирмэгийг нь бүрж өгснөөр суухад, түшлэг налахад мэдрэгдэх даралтаас таныг хамгаална.

Суухад таны хөл газар хүрэхгүй байгаа бол хөл доороо тавцан ивж өгөөрэй.

Хэрхэн

Сандлын зөөлөвч хийх

1. Барзгар материал ашиглан сандлын зөөлөвч хийж гулгахаас сэргийлээрэй. Сандлын зөөлөвчөө суудал дээрээ уяа, олс, скоч ашиглан тогтоорой;
2. Биетэй материалаар сандлын зөөлөвчөө хийгээрэй. Хэт зөөлхөн материалаар хийвэл дорхноо хэлбэрээ алдаж таны тав тухтай байдлыг хангаж чадахгүй;
3. Зөөлөвчнийхөө зузаан нимгэнийг өөртөө эвтэйхэн байхаар тааруулаарай. Хэтэрхий намхан байвал та хүзүүгээрээ урагш тонгойх хэрэг гарна. Харин хэтэрхий өндөр байвал гар, мөрөө өргөх хэрэгтэй болно;
4. Зөөлөвчөө хойд хэсэг нь өндөр, урд хэсэг нь намхан, хажуунаас нь харахад гурвалжин хэлбэртэй байхаар хийгээрэй. Өөрөөр хэлбэл, өгзөгний доор байрлах хэсэг нь өндөр, өвдөгний доор байрлах хэсэг нь намхан гэсэн үг юм.



Ажлын байр

Хэрэглэдэг багаж хэрэгсэл, материалаа авахдаа бөхийж, сунахгүйн тулд бүх зүйлсээ гарын доор ойрхон байхаар тааруулж байрлуулаарай. Байнга хэрэглэдэг багаж хэрэгсэл, материалаа (хайч, цавуу, өрөм гэх мэт) яг урдаа юм уу, хажуудаа өөрөөсөө 40 см-ээс ихгүй зайд байрлуулаарай. Өөрөөр хэлбэл, таны дунд хуруунаас тохой хүрэх зайтай тэнцүү уртын хэмжүүр юм.



Эд анги, багаж хэрэгсэл тань авахад ойрхон байх хэрэгтэй.

Сууж ажилладаг ажилчид хайрцаг, машин техниктэйгээ аль болох суугаарай. Хэрвээ хол байх юм бол заавал босож байж хайрцгуудаа хөдөлгөх хэрэгтэй болно. Ажлын үеэр заримдаа зогсож, заримдаа сууж ажиллавал таны бие чилэх нь багасна.

ойр



Доошоо бөхийж хайрцгаас юм авахад нуруу болон мөр хөшиж өвддөг.



Хэрвээ хайрцаг таны бэлхүүстэй адил өндөртэй, тохойтой тань ойрхон байвал хайрцгаас юм авахад хялбар байх болно.

Ажлын байраа сайн гэрэлтүүлэгтэй болгох

Ажилчдад ажлаа хийхэд нь таарсан сайн гэрэлтүүлэгтэй орчин хэрэгтэй. Тонгойх, бөгтийх, сунах зэргээр юмаа сайн харах гэж их хөдлөх тусмаа л нуруу, мөр, нүд, хүзүүний булчин чилэх болно. Гэрлийн хурц бүдгийг тааруулдаг чийдэнг ажлын байранд байрлуулах нь хангалттай гэрэлтүүлэгтэй байх нэг арга юм. Үйлдвэрийн байран дахь гэрэлтүүлгийг сайжруулах талаар 14-р бүлэг. Гэрэлтүүлэг хэсгээс дэлгэрүүлж уншаарай.

Унтраалга болон гишгүүр

Машин, тоног төхөөрөмжийн хөл гишгүүр болон өвдөгний унтраалга хэт их хүч шаардахгүй байгаа тохиолдолд ажиллуулахад ямар ч аюул байхгүй.

Машин, тоног төхөөрөмжийн унтраалга, хөшүүрэг, бариул зэрэг нь таны гар хөл хүрэхэд ойр, хялбар байх ёстой. Өөрөөр хэлбэл сунах, бөхийх эсвэл гараа өргөх үйлдлүүдийг шаарддаггүй байх хэрэгтэй. Та зүгээр л гар, хөл, тавхайгаа үл ялиг хөдөлгөх төдийд л унтраалга зэргээ ажиллуулдаг байвал тохиромжтой.

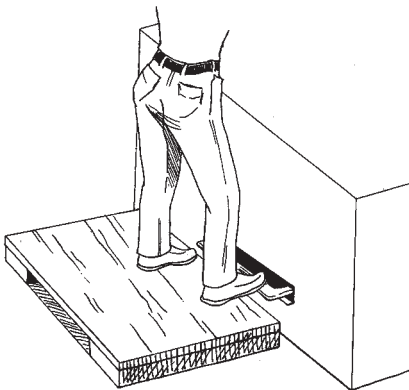
Суудлын ажилтай хүмүүст хөл гишгүүр хамгийн тохиромжтой байдаг. Гишгүүрийг гишгэх, хөлөө авч суллах бүрт хөл, нурууны арын булчин ачаалал авдаг бөгөөд хэрэв та зогсож байгаа бол бүр их ачаалал ирнэ. Гишгүүрийн хэмжээ хоёр хөлөөрөө зэрэг эсвэл аль нэг хөлөөрөө ээлжлэн гишгэхэд тохирохуйц хангалттай том хэмжээтэй байх ёстой.

Та зогсоод юм уу, суугаад ажиллахад гишгүүрийн байрлал аль алинд нь эвтэйхэн байх ёстой. Баруун, зүүн тийш хөдөлгөж болдог цахилгаан гишгүүр бол ээлжээр янз бүрийн хүмүүс ажилладаг газарт хамгийн сайн сонголт юм.

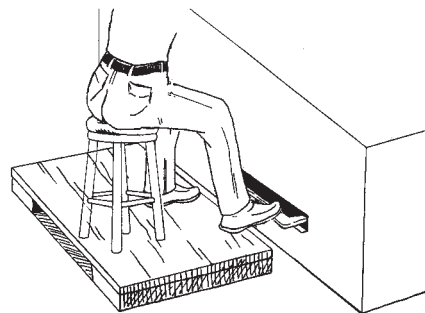
Та санамсаргүй гишгүүрт хөлөө хүргэж цохисон тохиолдолд аюулгүй ажиллагааны систем нь ажилладаг байх ёстой.



Тавцан дээр зогсож ажиллах нь намхан хүмүүс унтраалга, бариул, хянагчтай ажиллах ажиллагааг хялбарчилж өгнө.



Тавцан дээр зогсвол таны хөл гишгүүрийг гишгэхэд шаардагдах даралтыг багасгаж, хөлийн булчин чилэхээс хамгаална. Гэхдээ энэ байрлал нь нурууг гэмтээж болзошгүй юм.



Сандал дээр суувал танд илүү дээр байх болно.

Багаж тоноглол

Өөртөө тохирсон, зөв багаж хэрэгслүүдийг ашиглавал та ажил үүргээ илүү оновчтой, аюулгүй, хурдан гүйцэтгэж чадна.

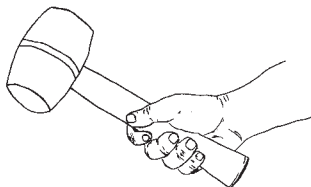


Хүн бүрийн гарт тохируулах

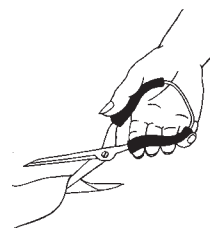
Гар багажууд яг л хүний гар шиг янз бүрийн хэлбэр, хэмжээтэй байдаг. Ажилтан бүр өөрийн хуруу, гар, шуу, мөрнийхөө хэмжээнд таарсан багажийг ашиглах нь осол, гэмтлээс сэргийлдэг.



Хуруугаараа чимхэх зориулалттай багажийн бариул нь эрхий болон бусад хуруугаар чимхэхэд болохоор жижиг байх хэрэгтэй.



Гарын хүч шаардсан алх гэх мэт багаж хуруугаараа бариулыг нь бүрхэж атгаж болохуйц том бариултай байх хэрэгтэй.

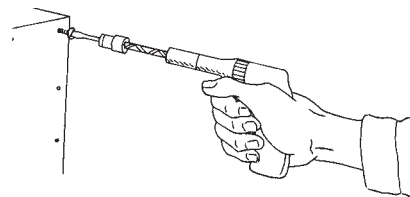
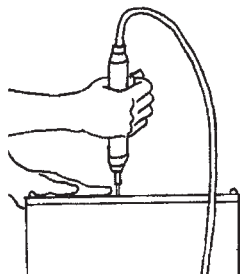


Хоёр бариултай багаж нь нээхэд хялбар бүтэцтэй байх хэрэгтэй. Иймэрхүү багаж ихэвчлэн буцаж хаагддаг пүрштэйгээр хийгдсэн байдаг.

Үйлдлийг хялбарчилсан багаж

Зөвхөн шаардлагатай тохиолдолд л хүнд, том багажийг ашигладаг. Хэлбэр дүрс, онцлогоосоо хамаараад олон давтамжит, хүч шаардсан үйлдэл гүйцэтгэх үйлдлийг хялбарчилсан бахь, хайч, түлхүүр (эрэг шураг чангалах) зэрэг багаж байдаг.

Таны гарын эсрэг зүгт байрлах шулуун бариултай багажтай ажиллахдаа бугуйгаа дандаа шулуун байлгах нь зүйтэй.

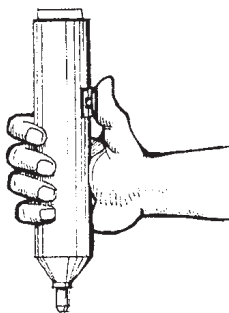


Нугалсан хэлбэрийн бариултай багаж нь таны биеийн чиглэж байгаа зүгт гарын бугуйн дагуу байрлана.

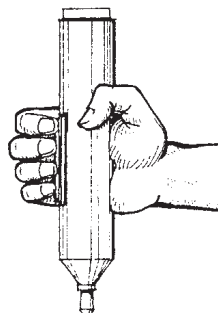
Гарт эвтэйхэн бариул

Багажийг гарт тааруулж эвтэйхэн бариултай хийсэн байдаг. Бариул нь том ч биш, жижиг ч биш мөн гарын алга болон хурууг хатгах ямар нэг хурц үзүүртэй зүйл байхгүй. Ийм багажтай ажиллахад таны гар, хуруунд эвтэйхэн байна.

Энэ төрлийн багажтай ажиллахад зөвхөн эрхий хуруу л хөдөлж товчлуурыг дарна.

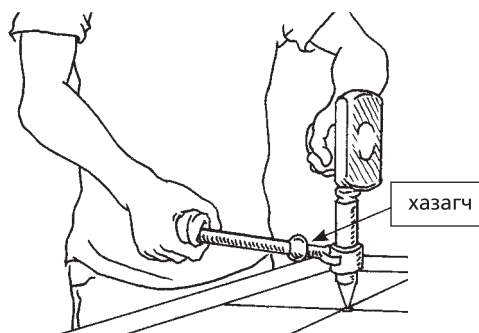


Энэ төрлийн багажтай ажиллахад дөрвөн хуруугаар зэрэг илүү өргөн товчлуурыг дарах бөгөөд эрхий хуруу багажийг атгах, хөдөлгөөнийг залуурдахад тусална.



Бариулын гаднах резин бүрхүүл нь доргилтоос таныг хамгаална. Мэдээж резин гадаргуу нь бариулдаа их сайн сууж өгсөн байх хэрэгтэй. Резин бүрхүүл жаахан тогтворгүй байдаг учраас гэмтэх магадлалыг нэмэгдүүлдэг. Резин бүрхүүл хийснээр багаж илүү бүдүүн болно. Хэрвээ багажийг гартаа эвтэйхэн атгаж, барьж болохооргүй бүдүүн байвал резин бүрхүүл битгий хэрэглээрэй.

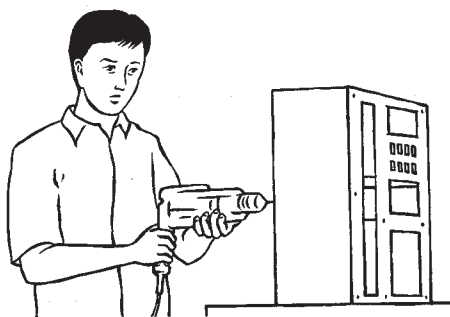
Бариултай хавчаар нь танд эд хэрэгсэл болон багажийг илүү тогтвортой, аюулгүй атгах бололцоог олгоно. Бас ийм төрлийн бариул нь таныг хурц өнцөг, ирмэгтэй зүйлээс хамгаална.



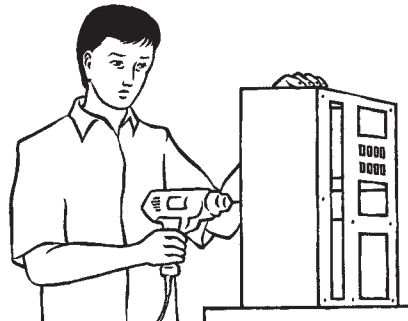
Багажийг хөдөлгөөнгүй барихад хазагч хэрэгтэй

Хүндийн жинг тэнцвэржүүлсэн багаж

Жинг нь тэнцвэржүүлсэн багаж ихэвчлэн их хүнд жинтэй байдаг ч түүнийг хэрэглэж байхад булчин чилж өвдөхгүй. Багажийг хэрэглээнд зориулж хүндийн төвийг нь тааруулсан байдаг.



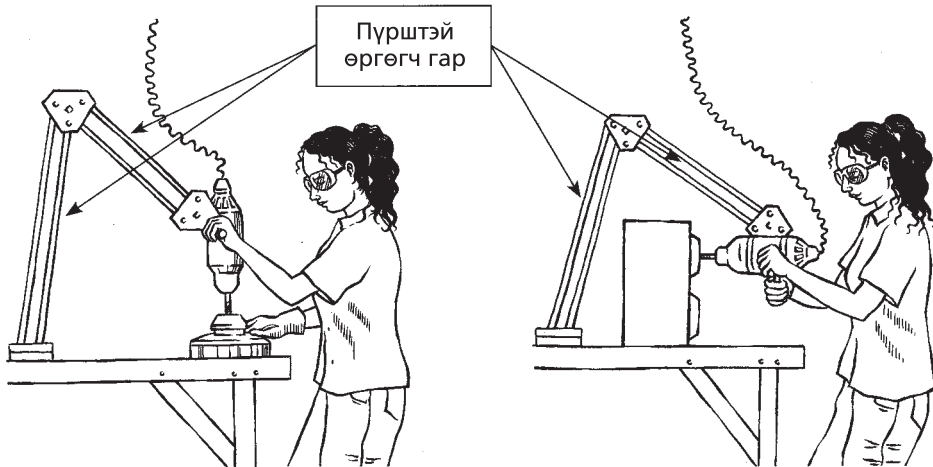
Энэ өрөмний бариулыг тэнцвэржүүлээгүй байна. Яагаад гэвэл бариул нь хүнд моторынхоо ард байрласан байна. Энэ өрмөөр ажиллахдаа урд хэсэгт нь нөгөө гараараа тулж дэмнэх хэрэгтэй болно.



Бариул нь хүнд моторын доор байрласан учраас энэ өрөмний хүндийн жин тэнцвэртэй байна.

Энэ өрмийг нэг гараараа ажиллуулахад ямар ч хүндрэл алга.

Пүрштэй өргөгч гар нь хүнд багажуудтай ажиллах үед багаж, төхөөрөмжийг хүссэн чиглэлд тань хөдөлгөж өгдөг учраас та хүнд багажийг өргөх, тааруулж буулгах ямар ч шаардлага гарахгүй.

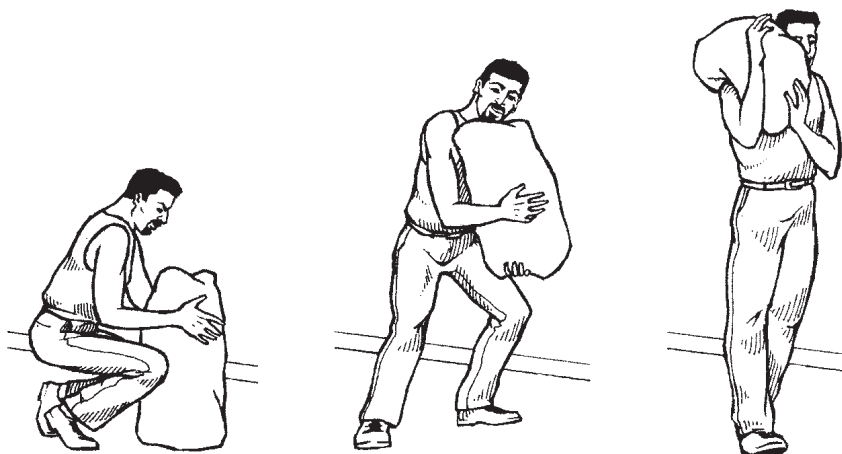


Хүнд жинтэй өрмөөр ажиллах үед пүрштэй өргөгч гар багажийг өргөж өгч байна.

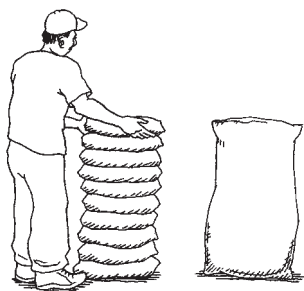
Эд зүйл өргөх, зөөх, авч явахдаа баримтлах аюулгүйн дүрэм

Сэлбэг хэрэгсэл, материал, бүтээгдэхүүн, хог хаягдал зэргийг зөөх нь үйлдвэрт байдаг хүнд ажлын нэг бөгөөд олон төрлийн гэмтэл бэртэл үүсгэх магадлалтай. Машин техник ашиглан зөөвөрлөдөг ч гэсэн машинаар зөөж болохгүй олон тохиолдолд хүмүүс энэ ажлыг гараар хийж гүйцэтгэдэг. Ажилчид өөрсдийн ажиллаж буй газраа эрүүл мэндээ ч хамгаалж, ажлаа ч сайн хийхийн тулд ямар өөрчлөлт хийвэл зүгээр вэ гэдгийг ярилцах хэрэгтэй.

Хэрвээ та газраас ямар нэг зүйл өргөх гэж байгаа бол тухайн зүйлтэйгээ аль болох ойр шахаж зогсоод, нуруу цэх, хөлөө газар багтай тавьсан байх хэрэгтэй. Тэгээд хөлөө өргөж өндийхдөө тухайн зүйлээ зэрэг өргөнө.

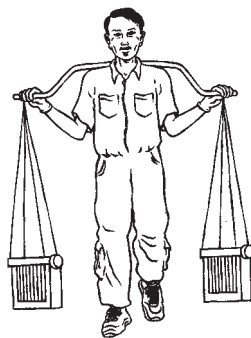


Ямарваа нэг зүйлийг өргөхдөө нуруундаа биш хөлдөө ачаалал өгч байгаарай.



Олон жижиг хэсэгт хуваах. Энэ аргаар ажиллахад зөөж дуусгах хугацаа арай их орох боловч таны эрүүл мэнд, аюулгүй байдлыг хангасан, бие махбодын гэмтлээс сэргийлсэн арга юм. Дарга нар захиалга өгдөг газартаа зөвхөн жижиг савлагаатай, ууттайгаар нь авна шүү гэж анхнаасаа захиалгаа өгөх хэрэгтэй.

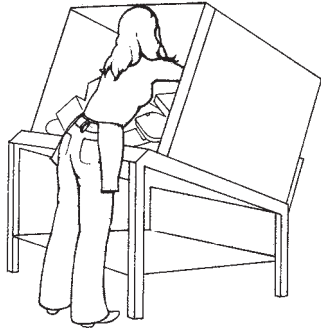
Сав, баглаандаа найдвартай бариул хийх. Мөн хайрцаг, лааз, сав, тоног төхөөрөмжийг өргөхөд гар, шууг гэмтээхүйц хурц үзүүртэй байж болохгүй.



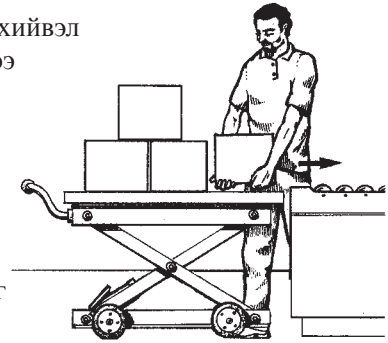
Ачааллаа тэнцвэржүүлж өргөх. Нэг талдаа өргөснөөс хоёр талдаа тэнцүү хэмжээтэй хуваагаад өргөвөл авч явахад хялбар байх болно. Ачааг савлахдаа хөдөлгөөнтэй, савлагаатай хийж болохгүй шүү.



Үйлдвэрийн дамжлага, шугамын тавцанг бүсэлхийтэй тэнцүү өндөртэй хийх.



Ингэж хийвэл газраас авсан эд зүйлээ бүсэлхийнээс өндөр дээр өргөж тавих шаардлагагүй болно. Бараа зөөврийн тэрэг нь ширээ, тавцантайгаа адил өндөртэй байвал ачааг өргөх, буулгахад хялбар байна.



Босоо юм уу, налуу хэлбэртэй лааз, тэвш хийх.

Эсвэл пүрштэй байж бас болно.

Саван доторх материал хоосрохын хэрээр ёроол нь дээшилдэг пүрштэй байвал материал савны талаас доош болсон үед заавал тонгойж хутгах шаардлагагүй болно.

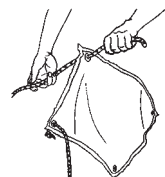
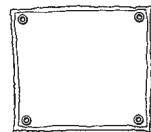
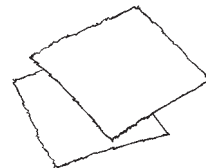
Хэрхэн

Пүрштэй тэрэг хийх

Гүнзгий ёроолтой зөөврийн тэрэгний хайрцганд пүрштэй ёроол суурилуулж өгвөл доороос нь байгаа юмыг нь авахад илүү хялбар болно. Зөөврийн тэргэн дээрх ачаа хөнгөрөх хэрээр ёроол нь дээшилж байна гэсэн үг юм.

Шаардлагатай материал: Зотон даавуу, бөгжтэй цоолтуур (хулдаасан хэвлэлийг бөгжилж цоолдог шиг) юм уу, нүхний цоолтуур (товчны нүх цоолдог шиг), маш бат бөх динамик олс (хаданд авиралт, ууланд авиралт, гүүрнээс үсрэхэд хэрэглэдэг шиг уян хатан).

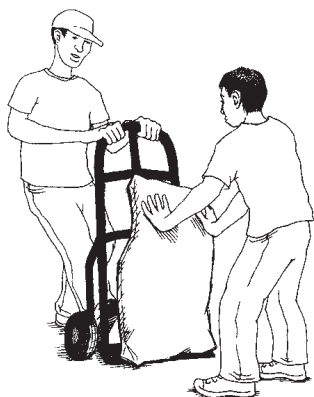
1. Зөөврийн машины салангид ёроолыг хийх даавууныхаа үзүүрийг гурвалжилж хайчилбал зүгээр. Танд 2-3 давхар даавуу хэрэг болно;
2. Гурвалжин булангуудад нь нүх гаргаарай. Урагдсан, цоолсон нүхээ товчны нүхний оёдлоор давхарлаж хэрж оёх юм уу, зориулалтын бөгжөөр бөгжилж өгвөл илүү бат бөх болно;
3. Нүх тус бүрт динамик олсоо хийгээд бөхөлж өгнө. Даавуугаа тэрэгнийхээ ёроолд тааруулж дэвсээд утасныхаа нөгөө үзүүрийг тэрэгний булангуудад уяж бэхэлнэ;



4. Динамик олсныхоо уртыг салангид ёроол дээрх ачаа хоосронгуут өөрөө өргөгдөж машины тэвшний дээд хэсэгт татагдан гарч ирэхээр болгож тааруулна. Харин ачаа дүүргэсэн үед динамик олс сунаж, салангид ёроол тэвшний ёроол хүртэл сунаж чадахаар байх хэрэгтэй. Хэрвээ ийм байдлаар ажиллахгүй байвал динамик олсныхоо урт богиныг нь дахин нэг өөрөөр тааруулаад үзээрэй.



Гар ажиллагаатай болон цахилгаанаар ажилладаг багаж



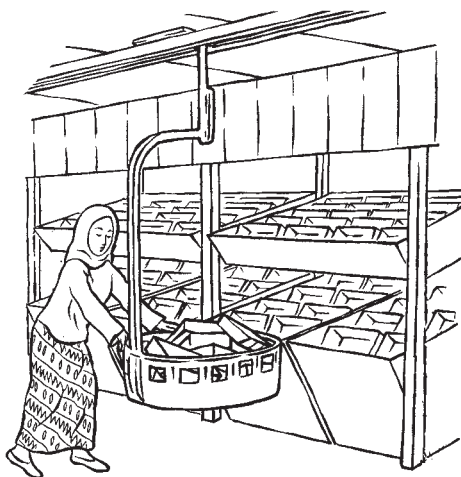
Гар түрдэг тэрэг нь танд хүнд жинтэй зүйлс зөөхөд тусална. Гэхдээ хэт хүнд жинтэй зүйл битгий ачаарай.

Цахилгаанаар ажилладаг багаж болох **сэрээт өргөгч, туузан дамжуулагч болон хөдөлгөөнт дамжлагын зам** зэрэг машин нь материалыг өргөх болон зөөх үүрэг гүйцэтгэдэг. Эдгээр багаж нь ажилчдын бэртэж гэмтэх эрсдэлийг бууруулдаг. Гэхдээ эдгээр машин байснаар ажлын байранд сэрээт өргөгчтэй мөргөлдөх, туузан дамжуулагчийн эд анги хөдлөх зэрэг шинэ төрлийн аюул, осол гарах

магадлалтай болдог. Мөн эдгээр машинаас түлш болон моторын яндангаас гарах утааны бохирдол бас үүсэж байдаг.

Удирдлагагүй туузан дамжуулагчийн тусламжтайгаар хайрцаг, эд ангиудыг ажлын талбар хооронд өргөж эсвэл тэргээр зөөхгүйгээр зүгээр л шууд өнхрүүлээд явуулчихна.





Хөдөлгөөнт дамжлагын замын тусламжтайгаар ажлын талбарт байгаа ороомог тогтоогчоос (яг ариун цэврийн өрөөний 00-ын цаас тогтоогч шиг тогтоогчийг хэлж байна) эд анги, багажуудыг түлхэх, татах боломжтой болно. Иймэрхүү техник нь ямар нэг зүйл өлгөхөд голчлон хэрэглэгддэг. Жишээлбэл, оёж дууссан хувцас юм уу, материалыг норгох, бүрэгчээр шүрших гэх мэт үйлдэлд голчлон ашиглагддаг байна.

Эргономикийн хичээлээр бид тэргийг түлхэх нь чирэх, татахаас илүү хялбар байдгийг мэдэж авсан. Түлхэж явбал нуруу арай бага ядарна. Бас нэг удаагаа бага жинтэй ачаа зөөж байгаа учраас илүү бага хүч зарцуулдаг болсон. Мэдээж арай олон удаа зөөдөг ч гэсэн хөнгөн ачаа биднийг бага ядраана шүү гээ.

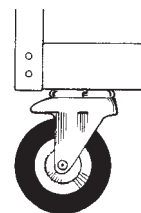


Зөөврийн хэрэгслийн дугуй бат бөх эсэхийг нягтлах

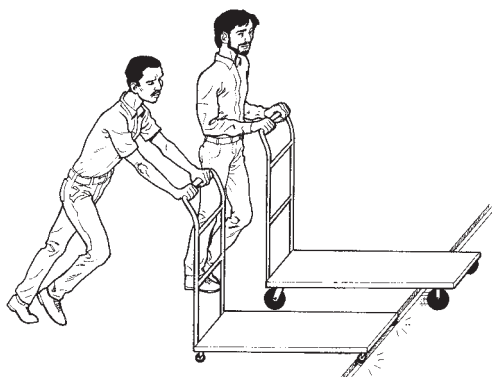
Дугуйтай зүйлийг зөөхөд хялбар байдаг. Гар тэрэг (босоо хэлбэртэй, дээр үеийн хүмүүс дэлгүүр хэсэхдээ авч явдаг байсан шиг), түрдэг тэрэг (4 дугуйтай, тавцантай эсвэл супермаркетынх шиг янз бүр байна), хайрцаг зэргийн дугуйг нь эвдэрвэл засаж, даруй сольж байгаарай.

Бүрээгүй металл дугуйнаас **резин болон хуванцар бүрэлтэй** дугуй илүү хялбар эргэдэг бөгөөд бат бөх байдаг.

Түрдэг тэрэгний **хойд дугуй нь нугастай** байвал зөөхөд илүү хялбар болдог.

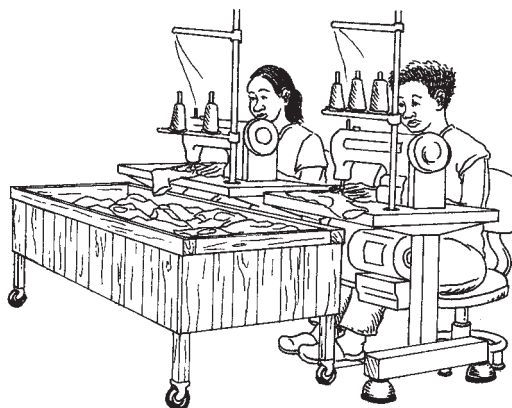


Сайн, бат бөх дугуйтай түрдэг тэрэг хэрэглээрэй



Бартаатай зам, шалны ховилтой газарт том дугуйтай тэрэг нь түрэхэд хялбар.

Ажлын талбар дээрх **дугуйтай хайрцаг** нь эд анги авчрах, хог хаях болон нэг хайрцгаас нөгөөд юм зөөж хийх ажлыг хөнгөвчилдөг.



Дугуйны тоормосны тусламжтайгаар хөдөлгөөнт багаж, төхөөрөмжийг байранд нь хадгалж, санаандгүй хөдлөхөөс сэргийлдэг. Хөдөлгөөнт хайрцаг, түрдэг тэрэг, ширээ бүгд дугуйндаа тоормостой байх нь зүйтэй. Мөн тоормосыг хөлөөрөө нээх, хаахад хялбар байвал зохино. Заавал хүчилж эсвэл бөхийж байгаад энэ үйлдлийг гүйцэтгэх хэрэггүйгээр загварчлагдсан байх хэрэгтэй.



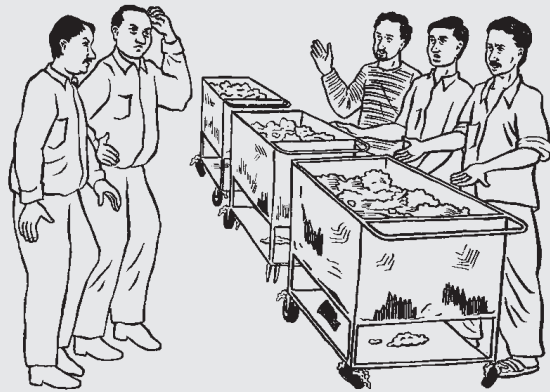
Дугуйг илүү сайн, хурдан өнхөрдөг байлгахын тулд байнга цэвэрлэж байх хэрэгтэй. Дугуйнд орсон бохир, хог шороо, өөдөс үртсийг хатуу үстэй сойзоор цэвэрлээрэй. Харин дугуйг засаж, цэвэрлэж болохгүй болсон байвал заавал солих хэрэгтэй.

Эвдэрхий, хяхтнасан дуутай түрдэг тэрэгний жагсаал

Үйлдвэрийн шал хог ихтэй учраас наалдамхай, нойтон байдаг. Үйлдвэрийн эргэн тойронд ажилчид бүтээгдэхүүн зөөхөд шалан дээр байгаа хог тэрэгний дугуйнуудад зууралдсанаас болж тэрэг мөргөлддөг. Бас дээр нь тэрэгний дугуйг хааяа л цэвэрлэж, засдаг учраас зэвэрчихсэн байдаг юм.

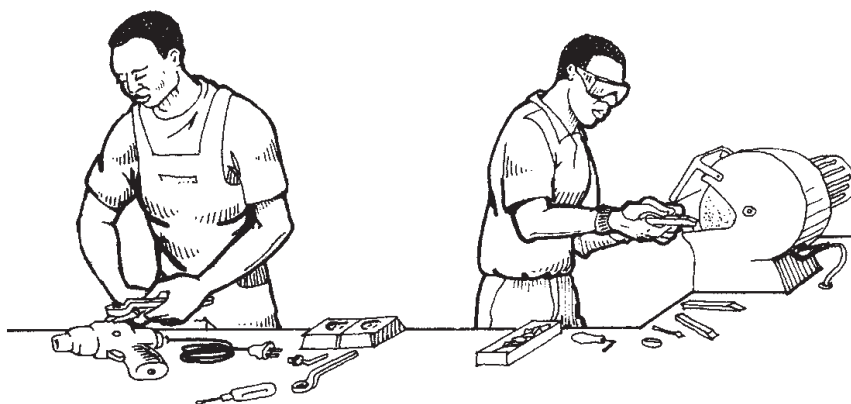
Үйлдвэрчний эвлэлийн холбооноос шинэ тэрэг олгохыг удаа дараа шаардсан боловч үйлдвэрийн дарга ямар ч хариу өгөөгүй хэвээрээ л байлаа. Нэг өглөө бид бүх эвдэрхий тэргийг албан тасалгааны хаалганы өмнө эгнүүлэн тавилаа. Албан өрөө рүү орж байгаа бүх хүмүүс эвдэрхий тэрэгнүүдийг харж байв. Дараа нь үйлдвэрийн менежерүүд ирээд яагаад үүдэнд эвдэрхий тэрэгнүүд овоолчихсоныг ойлгохгүй гайхаж байв. Ингээд захирал ирж юу болоод байгааг асууж тодрууллаа. Захирал тэрэгнүүдээ холдуул гэж тушаахад бид ч биелүүлэв.

Дугуйнууд нь зэвэрсэн учраас маш муухай чохарсан хохирган дуу шуу гарч, дугуй нь шулуун явж чадахгүй учраас тэрэгнүүд хоорондоо мөргөлдөж гарлаа. Захирал менежерүүд рүү ууртайгаар ширтэж муухай хараад өрөөндөө оров уу, үгүй юу хаалгаа тас саван хаав. Ингээд бидний шинэ тэрэг гурван долоо хоногийн дараа ирсэн юм даа!



Арчилгаа болон засвар

Ажлын байр, багаж хэрэгсэл, тоног төхөөрөмж цэвэрхэн, засвар сайн хийгдсэн бол ажилчид ажлаа илүү сайн гүйцэтгэдэг. Иргүй хэрчих төхөөрөмж, тоосоор бөглөрсөн юм уу, хөдөлгөөнтэй, тогтворгүй тавилганаас болж гэмтэл бэртэл авч, булчин шөрмөс булрах тохиолдол гардаг. Сайн арчилгаа хийгдээгүй машин техник нь дуу чимээтэй, үр ашиг багатай болж ойр ойрхон амархан эвдрээд байдаг. Засвар арчилгаа сайн хийх нь хүмүүст аюулгүй, бизнест ч ашигтай юм.



Тогтмол засвар арчилгаа хийснээр тоног төхөөрөмж удаан эдлэгдэж, осол гэмтлээс сэргийлнэ.

Ажилчдыг осол, гэмтлээс хамгаалах

Ажлын орчин нь ажилтны бие махбодод хэчнээн таарч тохирсон байлаа ч хэт их ажиллах, хэт хурдан ажиллах нь эргономикийн гэмтэлд хүргэдэг.

Илүү цагаар ажиллахыг багасгах

Бие махбодоо амраах, ээлж хооронд биеэ сэргээх нь булчин булрах гэмтлээс сэргийлдэг. Гэсэн ч удирдлагууд шаардсанаас, аль эсвэл арай ахиу цалин авах хэрэгцээтэй учраас заримдаа ажилчид илүү цагаар ажилладаг. Ямар ч төрлийн кампанит ажил явуулсан, нэгдэж зохион байгуулалтад орсон ч бай цалин нэмэгдүүлэх шаардлага тавьж, ажлын илүү цагийг багасгаж болно. Хэт бага мөнгөний төлөө хэт хурдан, хэт их ажиллах тухай 19-р бүлгээс уншина уу.

Тоо ширхгээр хэмжигдэх буюу хийснээр нь цалинжуулдаг ажил хийдэг ажилчид аль чадахаараа хурдан ажилладгаас болж өөрсдийн биеийн ачаалал даах чадвараас хэтэрсэн ажил хийдэг. Компани нь ширхгээр хэмжигдэх цалингийн системээс цагаар хэмжих цалингийн системд шилжих хэрэгтэй.

Олон төрлийн үүрэг даалгавар

Тухайн ажлын өдөрт өөр өөр төрлийн ажил үүрэг гүйцэтгэх. Ажиллах үедээ суугаа байдалд ажиллахаас гадна зогсоо байдалд ажиллах боломжийг олгосноор ажилчдад биеийн өөр хэсгийг хөдөлгөөнд оруулах бололцоо олгодог. Ажиллах үедээ өөр ажил эсвэл ажлын талбар руу солигдох боломжтой болсноор ажлыг илүү сонирхолтой болгох ба мөн ажилчдад шинэ ур чадвар эзэмших боломжийг олгодог. Энэ нь компанид ч үр өгөөжтэй.

Сургалт

Бүх ажилчдыг өөрсдийн хүч, нөөц бололцоонд тохируулан хэрхэн ажлаа аюулгүй гүйцэтгэх талаар сургалтад хамруулсан байх шаардлагатай.

Ажлын ачааллыг хуваалцах

Өргөх, зөөх зэрэг биеийн хүч ихээр шаардсан ажилд хоёр ба түүнээс дээш ажилчин ажиллуулах нь гэмтэл бэртэл авах эрсдэлийг багасгадаг

Ээлжит завсарлагаа

Ажлын өдөрт хэд хэдэн удаа завсарлан ус уух, биеийн чилээг гаргах, амрах завсарлагатай байх нь ажилчдыг эрүүл байлгана. Хэрвээ та суугаа ажил хийдэг бол завсарлагааны үеэр босож зогсон нурууныхаа чилээг гарган сунгалтын дасгал хийгээрэй.

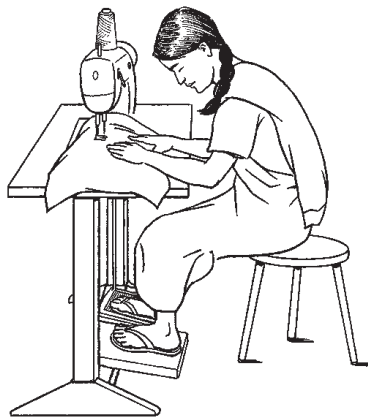
Зарим ажил олгогч нар ажлын завсарлагааны эсрэг байдаг. Гэвч өвчин зовуурь нь ажлын завсарлагаанаас илүү ажлын үр бүтээмжийг бууруулдаг. Эрүүл, бас аз жаргалтай байснаар хүн бүр илүү сайн ажиллах болно.

Биеэ бодож ажиллах

Өөрийн ажиллах орчин, нөхцөлийн эргономикийг сайжруулснаар биеийн ачааллыг бууруулах, мөн зөвхөн суух хэлбэрээ сайжруулснаар биед өгөх ачааллыг бууруулж чадна.

Өдрийн турш ажиллах байрлалаа хэд хэдэн удаа өөрчилж бай. Ажиллах үедээ байнга хөдөлдөг чиглэлийнхээ эсрэг чиглэлд суниах, сунах хөдөлгөөн хий. Ажиллах үедээ завсарлагаа авч, ажлын үйл явц болон ээлж солигдох эсвэл олдсон боломж бүрт байнга байрлалаа өөрчил.

- Нуруугаа амрааж байхын тулд цэх байлга;
- Цээжээ төвийлгө;
- Мөрөө амраан доош нь сул тавьж бай;
- Толгойгоо эгц байлгаж, хүзүүгээ амраасан байрлалд байлга.



Бөгтийн хүзүүгээ гудайлган суух нь цээжний булчинг татаж булчинд ачаалал их өгдөг.

Ажил дээрээ янз бүрийн хөдөлгөөн хийх

Хэрхэн ажиллаж байгаа чинь маш хурдан зуршил болон тогтдог. Хэдий өөрчлөхийг хүсэж байсан ч тухайн ажлыг өөр өөр арга барилаар хийхийг оролдох нь хэцүү байдаг. Гэвч бууж өгч болохгүй. Ажиллах үедээ хэрхэн хөдөлж байгаагаа анзаарч, бага багаар жижиг өөрчлөлтийг хийж чадсанаар ажиллах хэлбэр, байрлалаа сайжруулж чадна. Хэдийчинээ тэдгээр шинэ арга барилаа давтана, төдийчинээ илүү ердийн зүйл мэт мэдрэх болно. Хуучин зуршлаа өөрчлөхөд мэдээж хэрэг цаг хугацаа, мөн дадлага шаардагдана.

Гэртээ ч гэсэн хэрхэн хөдлөх байдлаа өөрчлөх

Гэртээ амрах үедээ ажил дээр авсан хэт ачаалал дээр нэмж дахин өвдөлт авах нь бий. Хэрвээ үйлдвэрт ажиллаад ирсэн эмэгтэй гэртээ ирээд гэр орны ажил хийвэл өөрийн аль хэдийн ядарч стресстсэн булчингаа гэмтээж болно. Хэрэв ажлаас ирэхдээ өвчин зовууртай байвал гэр бүлийнхнээсээ тусламж хүс. Эрэгтэйчүүд, хөвгүүд ч бас гэр орны ажил хийж чадна шүү дээ. Өөрийн өдөр тутам хийдэг ажлыг 409 дүгээр хуудаснаас харна уу.

Сунгалт, массаж хийж өвчнийг намдаах

Хөндүүрлэх, өвдөх, хавдах, чимчигнэх, халуу дүүгэх эсвэл мэдээ алдах нь та нэгэн хэвийн дамтамжтай хөдөлгөөнтэй ажил хэт их хийснээс болж гэмтэж байгаагийн шинж тэмдэг юм.

Амрах нь таны биеийг эдгээхэд тусална. Хэдий тийм ч сунгалтын хөдөлгөөн, иллэг, дасгал хөдөлгөөн нь гэмтэл бэртэл авахаас урьдчилан сэргийлэх, эрсдэлийг багасгахад тустай. Дараах бүлэгт оруулсан дасгал хөдөлгөөнийг, аль эсвэл нийтээрээ мэддэг дасгал хөдөлгөөнийг хийж үе мөч болон булчингийн өвдөлтийг багасгахад хэрэглээрэй.

Өвдөх нь энгийн үзэгдэл ч энэ нь цорын ганц арга зам биш

Миний таньдаг хүмүүс, мөн түүнчлэн шинээр ажилд орсон хүмүүс хүртэл үйлдвэрт ажилласнаас болж их бага ямар нэг өвдөлтийг мэдэрч байсан юм. Өвчин зовуурьгүйгээр үйлдвэрт ажиллаж байгаа нэг ч хүнийг би мэдэхгүй. Хэдий тийм ч сүүлд заасан эргономикийн хичээлийн ачаар бид бүх ажлыг өвчин зовуурьгүйгээр ажиллахаар тохируулж болдог талаар олж мэдсэндээ маш их баяртай байгаа. Ажил заавал өвчин зовуурьтай байх албагүй юм. Бид жижиг өөрчлөлтийг өөрсдийн ажлын дамжлагад оруулснаар ажиллахад улам хялбар, биед амар болгож чадсан билээ. Бидний зарим нь сайн багаж хэрэгсэл авах талаар даргаас асуухаар очсон юм.



Дарга биднийг сонссон ч юу ч өөрчлөгдөөгүй. Тийм болохоор бидний хийсэн сайжруулалт бага зэрэг тус болсон ч бид өвчин зовуурьтай хэвээр байна. Үүнээс болж маш олон ажилчдын урам зориг хугарсан. Тэд хэлэхдээ: бид өвдсөөр байх юм бол эргономикийг сайжруулах нь юунд хэрэгтэй юм бэ? Бид нэгдэн хүмүүст өвдөж, зовуурилах явдал тохиолдохоос сэргийлж, аль болох туслах ёстойг мэдэж байна. Бид харин аль хэдийн өвчтэй болсон хүнд урьдчилан сэргийлэх тухай ярьж чадахгүй билээ.

Тиймээс ажлын дараа ямар арга хэмжээ авбал өвчин зовуурийг багасгаж болох тухай бид эргэн тойрныхноосоо асууж эхэлсэн. Зарим нь ургамлын гаралтай болон бусад эмчилгээний эм тан хэрэглэж байв. Бид мөн сунгалт, дасгал хөдөлгөөн, иллэгний талаар сурч авцгаасан. Энэ арга барил бүгдэд нь нийцтэй биш байсан. Зарим ажилчид алийг нь ч хийхээс тагталзаж байв. Гэвч илүү олон ажилчид өвчнөө багасгахад янз бүрийн зүйлс хийж

(үргэлжлэл)

эхэлсэн. Өвчин зовуурь бол бидний тэвчих ёстой зүйл гэдэг нь хэвээр байсан хэдий ч бидний амьдралыг ноёрхох байдлаас багасгах арга хэрэгсэл бидэнд байв. Өвчин зовуурь бага байх нь бидний амьдралд эрч хүч нэмж, бид амьдралаа өөрчилж чадна гэдэгтээ итгэж байна.

Сунгалтын дасгал

Таны булчинд ихэнх сунгалтын дасгал хөдөлгөөн нь эмчилгээ, дэмжлэг болно. Та дасгал хөдөлгөөн болон сунгалтыг ажлын байрандаа ч, гэртээ ч ойр ойрхон хийх боломжтой билээ. Зарим сунгалтын дасгалыг тодорхой байрлалд хэдэн секундээс минут хүртэл тухайн байрлалаа барьж гүйцэтгэдэг ч өөрийн биеийн хязгаарыг хэт давах гэж оролдож болохгүй юм.

Хэн нэгэнтэй хамтран сунгалтын дасгал хийх нь урам зоригтой хэвээр байж шинэ дасгал хөдөлгөөн сурахад тус болно.

Гар



1. Гараа атга;



2. Гарын алгыг тэнийлгэн хуруунуудаа сарвайлга;

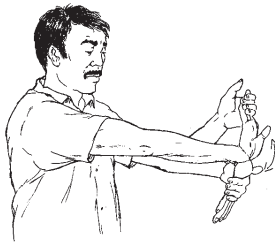


3. Гарын алгаа тэнийлгэсэн хэвээр байрлалд хурууны үеэ нугалан хагас атга;



4. Гарыг бугуйн хэсгээр зөөлөн тойрог байдлаар эргүүл

Гараа урагш тэгш сунган алгыг нүүрний эсрэг харуулан байрлуулж, хуруунуудаа дээш ээтийлгэ. Нөгөө гараараа ээтийлгэсэн гарын хуруунуудаа өөр рүүгээ тат.



Гараа тэнийлгэсэн хэвээр гарын алгыг доош унжуулсан байрлалд байлгах ба хуруунууд доош чиглэсэн байна. Нөгөө гараа ашиглан хурууны дээд үен дээр дарж өг. Татах болон дарахдаа гарын алганы үндсэн үеийг дарах ба хуруунаас татах болон дарж болохгүй.

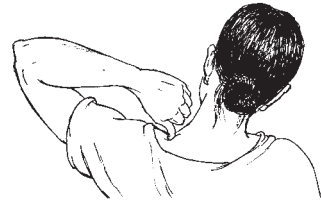
Мөр, хүзүү



Толгойгоо удаанаар тойрог хөдөлгөөнөөр хөдөлгө.



Мөрөө дээш доош болон тойрог үүсгэн урагш болон хойш чиглэлд эргүүлэн нэгэн зэрэг эсвэл салангид хөдөлгө.



Эрхий хурууны өндгөөр болон бусад хуруугаараа хүзүү мөр хоёрын дунд булчинг дарж өг. Хүзүү рүү ойр байх тусам илүү сайн байдаг. Тухайн цэгтээ дарсан хэвээр дарсан байгаа талын эсрэг зүг рүү толгойгоо хөдөлгөн тухайн байрлалдаа хэдэн секунд бай.

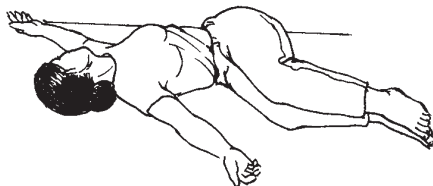
Нуруу



Хоёр хөлөө өвдгөөр нугалан цээж рүүгээ ойртуулан хоёр гараараа татан барьж, тухайн байрлалаа хадгалан амраа.



Өвдгөө нугалан газар дээш харан хэвт. Нурууны доод хэсгийг бага багаар шал руу шахан гэдэс болон өгзөгний булчингаа чангал. Үүний дараа биеэ суллах үед нуруу тань нумарсан байдалдаа эргэн орно

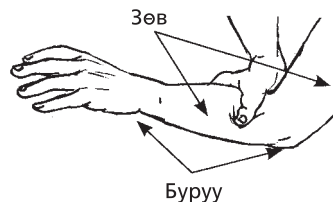


Гараа алдлан хөлөө нийлүүлэн өвдгөө хагас нугалан хэвт. Аажмаар өвдгийг нэг тал руугаа буулга. Шаланд хүрэх үед толгойг эсрэг чиглэл рүү харуулах ба мөрөө шаланд хүргэсэн байрлалаа аль болох алдахгүйг хичээ. Хэсэг хугацааны дараа аажмаар буцаж анх эхэлсэн байрлалдаа очих ба эсрэг тал руу мөн адил үйлдлийг давт.

Булчингаа дарж иллэг хийх

Бид булчин, шөрмөс, үе мөч, мөн зөөлөн эдээ амралтгүйгээр ажиллуулснаас болж чангарч зангирдаг. Зангирч чангарсан булчин шөрмөс хатуу болсон мэт мэдрэгддэг. Ийм маягаар ажилласаар байвал таны булчинд амрах боломж хэзээ ч олддоггүй.

Чангарч зангирсан булчинг амраах нэг арга нь иллэг хийх юм. Та үүнийг өөрийн гараар эсвэл ямар нэг хатуу биетээр хийж болно. Иллэгийг зөвхөн өвдсөн үедээ биш ажиллаж байхдаа тогтмол хийвэл илүү үр дүнтэй. Ажлын нэг өдөрт хэд хэдэн удаа хийх нь тус болдог. Маш их ажиллуулсан булчинг суллахаар иллэг хийх үед эхэндээ өвдөлт мэдрэгддэг.



Дарах маягаар иллэг хийхдээ үе мөчөө биш зөвхөн булчингаа дарж массажлах ба мөн өөрсдийн сайн мэдэх бусад иллэгийг хийх хэрэгтэй.

Шуу

Гарын алгаа доош харуулан чөлөөтэй байхаар байрлалд гараа хагас агта.

Нөгөө гарынхаа эрхий хурууны өндөгний хэсгээр тохойтой илүү ойролцоо байлгах ба гэхдээ тохойг дарж болохгүй.

Хэрвээ та эрхий хуруугаа дарсан чигээр нь хоёр тийш нь хөдөлгөвөл булчин бага зэрэг татвалзахыг мэдрэх болно.

Та булчин дээрээ дараад тэнд нь барьж болох ба эсвэл хөдөлгөж болно. Та мөн шуугаа дээш доош нь хөдөлгөж болно



Хэрэв та ямар нэг байдлаар чимчигнэх эсвэл мэдээ алдах мэт болж эхлэхийг мэдрэвэл дарж байгаа байрлалаа өөрчлөөрэй.

Бугуй

Эрхий хуруугаа шуун дээрээ байрлуулан хэдэн секунд барих ба тэгэх үедээ бугуйгаа дээш доош нь хөдөлгө.



Тохой

Яг тохойн дээрээсээ барилгүйгээр ялигүй дээгүүр гараараа барин бага хэмжээний даралт өг.

Эрхий хуруугаа доороос дээш харсан байрлалд гарын доод талаас барин гарын шууг нүүр лүү ойртуулах болон холдуулах маягаар хөдөлгөх ба аль булчингийн хэсэг өвдөлттэй байгааг олохыг хичээ.



Булчин дээрээсээ атгасан хэвээр хэд хэдэн удаа сунгаж нугал.



Дараа нь гарын алгыг дээш доош харуулахтай хослуул.

Мөр

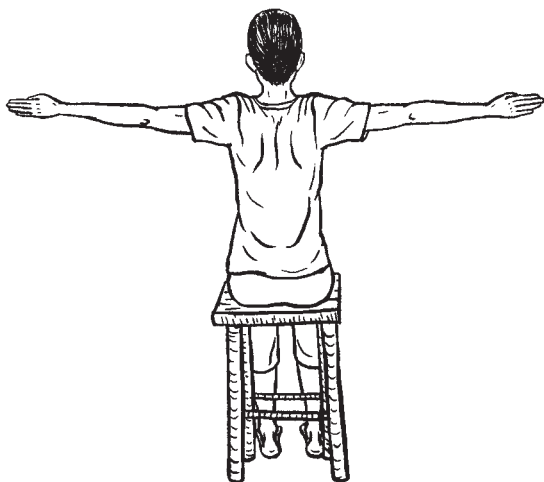
Мөр, гар хоёрын холбогдож байгаа хэсэгт хуруугаар дар. Өвдөлттэй байгаа хэсгийг олсон үед дарсан чигээрээ гараа дээш доош зөөлнөөр өргөх ба буулга.



Ажиллах байрлалаа сайжруулж бататгах

Ихэнх хүмүүс нуруу, хүзүүгээ цэх байрлалд байлгах үед ядардаг ба хэдийгээр таны сандал хангалттай сайн нуруу амраах түшлэггүй үед ч гэсэн нурууны дээд хэсэг болох далаа нурууны хэсгийг чийрэг байлгах дасгал хөдөлгөөн нь цэх байдлаа хадгалахад тусалдаг.

Суугаа эсвэл зогсоогоороо мөрөө доош болгон амраасан байрлалд хоёр далаа хооронд нь хүргэх гэж оролд. Энэ байрлалаа аль болох удаан барихыг хичээ. Энэхүү дасгалыг өдөрт аль болох ойр ойрхон хийгээрэй. Та мөн доош харан хэвтсэн байрлалаас ч үүнийг хийж болно.



Мөн адил байрлалаас эхлэх ба хоёр гараа шулуун дээш өргө. Энэхүү байрлалаас хоёр гараа шулуун чигээр нь нуруугаа хотойлгохгүйгээр толгойноос хойш болгох хөдөлгөөн хийн энэхүү байрлалаа аль болох удаан барь. Үүнийг ойр ойрхон хийж байх хэрэгтэй.



Мөн ижил байрлалаас хоёр гараа алдалж Т хэлбэр үүсгэсэн байдлаар хоёр далаа хооронд нь хүргэх гэж оролд. Энэ байрлалаа аль болох удаан барь. Үүнийг өдөрт хэд хэдэн удаа хийж байгаарай.



Ачаалал ба өвдөлт

Бидний хамгийн сайн хийж чадах зүйл бол их хэмжээний ачаалал авч өвдсөн булчинг гэртээ болон ажил дээрээ аль болох бага ашиглах, иллэг, сунгалтын дасгал хийж байх явдал юм.

Булчин дээрээ мөс эсвэл хүйтэн даавуу 20-30 минутын турш өдөрт хэд хэдэн удаа тавих хэрэгтэй. Хүйтэн жин нь булчинг үрэвсэлээс хамгаалж эдгэхэд тусална. Хүйтэн жинг өдөрт хэд хэдэн удаа тавих ба өвдөлт мэдрэх бүртээ жин тавьж байх хэрэгтэй.

Аспирин эсвэл ибупрофен уу. Энэ нь өвчинг намдааж булчингийн үрэвслийг дарахад тус болно. Гэвч энэ аргыг удаан хэрэглэх юм бол зүрх судасны системд сөрөг нөлөө үзүүлдэг. Байгууллагынхаа эрүүл мэндийн ажилтнаас асуу. Эсвэл өөрийн орон нутгийн уламжлалт ургамлын ханд зэргийг хэрэглэх нь өвдөлт болон хавдалтыг намдаахад тус болж болно.

Өөр өөр төрлийн бэртэл гэмтэл эдгэрэхдээ өөр өөр хугацаа шаардана. Гэхдээ доорх асуудал илэрвэл эрүүл мэндийн ажилтандаа хандана уу:

- чимчигнэх эсвэл мэдээ алдалт мэдэрч байвал;
- тухайн ачаалал авснаас болж үүссэн өвдөлт нь 1-2 долоо хоногийн дотор зүгээр болохгүй бол;
- хэрвээ та мурийсан мэт эсвэл булчингаа татуулж угзруулснаас болж гэмтээд 2-4 долоо хоногийн дотор байдал сайжраагүй тохиолдолд биеэ эдгэтэл ажиллахгүй байх хэрэгтэй ба хурдан эдгэрэхэд тус болох сунгалтын дасгал хөдөлгөөн хийхийг зөвлөдөг. Эрүүл мэндийн ажилтан нь танд олон зүйлийг хэлж өгөх ба өөр төрлийн эмчилгээг санал болгож чадна.

Эмчид үзүүлэх үедээ яагаад уг өвчин нь хийж буй ажлаас тань шалтгаалсан болохыг тайлбарлаарай. Учир нь тэр таны ажлыг хийж байгаагүй учраас ажлаа хэрхэн гүйцэтгэдгээ заавал тайлбарлах хэрэгтэй. Түүнд та өөрийн өдөр бүр хийдэг ажлыг үйл хөдлөлөөр нь үзүүлснээр тэрбээр шалтгааныг нь сайн олж харах болно. Эрүүл мэндийн үйлчилгээ авах талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл 25-р бүлгийг үзнэ үү.

Нуруу тань яагаад өвдсөн тухай, доош тонгойж ажилладгаас хэрхэн шалтгаалдаг тухай үзүүлнэ үү.



Эрүүл
МЭНДИЙН
МЭДЭЭЛЭЛ