

چک لیست ارگونومی

شرکت:	محل مورد بازدید:	تاریخ بازدید:
-------	------------------	---------------

ردیف	شرح	پاسخ			توضیحات
		آری	خیر	NA	
۱	آیا در کارهای نشسته پاها بر روی زمین قرار گرفته و یا به وسیله تکیه گاه پا حمایت می شود؟				
۲	آیا در هنگام کار می توان از پستی صندلی استفاده کرد؟				
۳	آیا در هنگام کار سر به سمت جلو یا عقب خم می شود؟				
۴	آیا در زیر سطوح میز کار فضای خالی برای پاها وجود دارد؟				
۵	آیا در زمان ایستادن امکان راه رفتن و نشستن نیز وجود دارد؟				
۶	آیا ارتفاع میز کار قابل تنظیم است؟				
۷	آیا ارتفاع اولیه بار از زمین حدود ۷۵ سانتی متر است؟				
۸	آیا بار جای دست یا دسته دارد؟				
۹	آیا هنگام بلند کردن بار، کمر چرخیده می شود؟				
۱۰	آیا از وسایل لازم باربری استفاده می شود؟				
۱۱	آیا به جای خم کردن از وسایلی استفاده می شود که دسته آنها دارای انحنای لازم باشد؟				
۱۲	آیا ابزار دستی سنگین هستند؟				
۱۳	آیا برای کاهش وزن وسایل دستی سنگین از لوازم نگاه دارنده استفاده می شود؟				
۱۴	آیا کنترل های دستی ماشین آلات در فاصله دسترسی آسان قرار دارند؟				
۱۵	آیا برای اپراتور امکان کار با ملشین بدون خم شدن پیچش و کشیدگی بیش از حد دستان وجود دارد؟				
۱۶	آیا دیدن نمایشگرها در حالیکه کارگر در وضعیت طبیعی قرار دارد امکان پذیر است؟				
۱۷	آیا از خیرگی مستقیم ناشی از منابع روشنایی و پنجره ها جلوگیری شده است؟				
۱۸	آیا درجه حرارات محیط متناسب با تلاشهای فیزیکی است؟				
۱۹	آیا از تابش حراراتی یا برودتی ناخواسته جلوگیری به عمل می آید؟				

چک لیست ارگونومی		
تاریخ بازدید:	محل مورد بازدید:	شرکت:

				آیا زمان استراحت در بین کار برای کارگران وجود دارد؟	۲۰
				آیا در تقسیم بندی کارها به تناسب کار با کارگر توجه شده است؟	۲۱
				آیا در سیستم های کاری، کار مکرر تکرار می شود؟	۲۲
				آیا در پست های کاری، کار استاتیک دیده می شود؟	۲۳
				آیا کارهای یکنواخت به چشم می خورد؟	۲۴
				آیا سعی در به حداقل رساندن و کاهش حرکات تکراری می شود؟	۲۵

اعضای تیم بازدید کننده:

امضاء و تایید: