

چک لیست ارگونومی در پست های کار :

ردیف	عنوان	بلی	خیر
۱	آیا ارتفاع میز کار مطابق با فعالیت مورد نظر می باشد؟(کار ظریف، کار سبک، کار سنگین)		
۲	آیا وسایل و ابزار کار در محدوده دسترسی قرار دارند؟		
۳	آیا برای انجام کارهای دقیق یا کنترل کیفیت محصولات از میز کار با سطح شیب دار استفاده می شود؟		
۴	آیا برای حرکت و مانور پاها فضای کافی وجود دارد؟		
۵	آیا کار به صورت نشسته انجام می شود؟		
در صورت مثبت بودن جواب سوال بالا سوالات ذیل تکمیل گردد :			
۶	آیا در طول یک ساعت کار نشسته فرد از محل کار برخاسته و چند قدمی راه می رود؟		
۷	آیا برای فعالیتهای مختلف در صورت لزوم صندلی مخصوص تهیه شده است؟		
۸	آیا صندلی دارای پشتی بوده و زاویه بین پشتی و کفی صندلی مناسب می باشد؟(بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه)		
۹	آیا هنگام انجام کار نشسته موارد صحیح نشستن(استفاده از کل صندلی) رعایت شده است؟		
۱۰	آیا در صورت لزوم از زیر پای استفاده می شود؟		
در صورتی که کار به صورت ایستاده انجام می شود سوالات ذیل تکمیل گردد :			
۱۱	آیا در مدت زمان کار ایستاده امکان راه رفتن و نشستن وجود دارد؟		
۱۲	آیا از چهارپایه یا صندلی مخصوص جهت حفظ حالت ایستاده و نشسته قابل تغییر در حین کار برای کار طولانی مدت ایستاده استفاده می شود؟		
۱۳	آیا هنگام انجام کار ایستاده طولانی مدت از زیر پای جهت رفع خستگی پاها به طور متناوب(پای چپ و راست) استفاده می شود؟		
۱۴	آیا از کفشهایی با پوشش ابری یا کف پوش نرم جهت رفع خستگی پاها در هنگام کار ایستاده استفاده می شود؟		
۱۵	آیا صفحه های عقربه دار برای کنترل پارامترهای(فشار، دما، ولتاژ و...) به طور واضح و در ارتفاع و در فاصله مناسب از محل کار کارگر قرار دارد؟		
۱۶	آیا کنترلهای دستی به راحتی قابل دسترسی و گرفتن (در فاصله آرنج تا شانه) بوده و کاملاً قابل دیدن می باشند؟		
۱۷	آیا رنگ آمیزی دستگاهها- لوله های انتقال مواد و نیرو- دیوارها- سقف و کف سالن مطابق با استانداردهای بهداشتی و ایمنی می باشد؟		
۱۸	آیا رنگ آمیزی محیط کار و وسایل کنترلی به طور صحیح انجام شده است؟		
۱۹	آیا نوبت کاری مطابق با اصول بهداشتی بوده و گردش کاری رو به جلو می باشد؟		
۲۰	آیا از کار یکنواخت و خسته کننده اجتناب شده و کار به صورت گردشی انجام می شود؟		
۲۱	آیا معاینات دوره ای کارگران انجام شده و کارگرانی که دچار مشکلات اسکلتی- عضلانی بوده اند تعویض شغل شده اند؟		

بلند کردن و حمل بار :

ردیف	عنوان	بلی	خیر
۱	آیا کارگران روش صحیح بلند کردن بار را آموزش دیده اند؟		
۲	آیا بار به روش صحیح (بدون خم کردن کمر) بلند و جابه جا می شود؟		
۳	آیا وزن باری که کارگر بلند می کند با توجه به جنس بار و ابعاد بار استاندارد است؟		
۴	آیای فضای محیط کار جهت بلند کردن و حمل بار مناسب است؟		
۵	آیا بار دارا ی دستگیره مناسب می باشد؟		
۶	آیا بار دارای شکل مطلوب (به آسانی قابل حمل و جابه جایی بوده و فاقد لبه های برنده باشد) می باشد؟		
۷	آیا حمل بار به طور مساوی بین دو دست تقسیم شده و فشار بار در ستون فقرات بطور عمودی وارد می شود؟		
۸	آیا هنگام بلند نمودن بار حتی الامکان بار نزدیک به بدن نگه داشته می شود؟		
۹	آیا جهت انتقال بارهای سنگین از وسایل انتقال دهنده مکانیکی (تسمه نقاله، جرثقیل، لیفتراک و...) در کارگاه استفاده می شود؟		
۱۰	آیا جهت بلند کردن بار بیش از حد مجاز از وسایل و لوازم مناسب استفاده می شود؟		
۱۱	آیا بارهای سنگین و بیش از حد استاندارد را بیش از یک نفر حمل می کنند؟		

بیومکانیک بدن :

ردیف	عنوان	بلی	خیر
۱	آیا برای انجام کار از حرکات چرخشی ستون مهره ها اجتناب می شود؟		
۲	آیا جهت انجام کار از دولا شدن (خم شدن) خودداری می شود؟		
۳	آیا در حین انجام کار بدن در وضعیت طبیعی و عادی قرار دارد؟ (با توجه به قد کارگر)		
۴	آیا قطعه کار به بدن نزدیک است؟		
۵	آیا برای انجام کار، قطعه کار در زاویه مناسبی قرار گرفته است؟		
۶	آیا حرکات و حالات در حین انجام کار متنوع اند؟		
۷	آیا کارگران با توجه به توانایی جسمی متناسب با کار مرجوع به کار گرفته شده اند؟		
۸	آیا از انجام کار در سطحی بالاتر از شانه ها خودداری می شود؟		
۹	آیا وقفه های کوتاه مدت یا زمان استراحت در حین کار رعایت می شود؟		

طراحی و استفاده از ابزار، مطابق اصول ارگونومیکی :

ردیف	عنوان	بلی	خیر
۱	آیا برای خم شدن کمتر مچ دست در موارد لزوم از زیر مچی استفاده شده است؟		
۲	آیا به جای خم کردن مچ دست انحنای کافی بر روی دسته ابزار در نظر گرفته شده است؟		
۳	آیا از ابزار سبک استفاده می شود؟		
۴	آیا از ابزار مناسب و سالم (با توجه به نوع کار) استفاده شده است؟		
۵	آیا تعمیر و نگهداری ابزار و چیدمان آن به خوبی صورت می گیرد؟		
۶	آیا شکل دسته ابزار مناسب و ارگونومیکی می باشد؟		
۷	آیا برای کاهش وزن وسایل سنگین دستی از لوازم نگهدارنده آویز استفاده می شود؟		

