

مقدمه

دانش آموزان آینده سازان فردای نسل ما هستند و ما موظفیم برای این سرمایه های مهم شرایطی را فراهم کنیم تا بدون هیچگونه صدمه فیزیکی و ذهنی به رشد و شکوفایی دست پیدا کنند. این گروه در دوره رشد از لحاظ ساختار اسکلتی، بسیار انعطاف پذیر و آسیب پذیر هستند و در برابر استرس های فیزیکی تحمل کافی ندارند. تلاش بر این است که قوانین ارگونومیک برای دانش آموزان اجرایی شود تا متحمل خسارات جبران ناپذیر نشوند. ارگونومی به دنبال طراحی به گونه ای است که محصولات، دارای بیشترین انطباق با کاربر باشد و در نهایت سبب به کارگیری آسان شود.

نحوه استفاده از کوله پشتی

کوله پشتی بهترین نوع کیف برای دانش آموزان است چون وزن بار را به دو قسمت تقسیم می کند. کوله هایی که بند کمری و سینه ای دارند بهتر هستند چون باعث می شوند به کمر فشار کمتری وارد شود. دو موردی که برای انطباق کوله با بدن باید رعایت شود، ابعاد و وزن کوله و در مورد میز و نیمکت ابعاد آن است. البته ابعاد این تجهیزات با توجه به ابعاد بدن دانش آموز تعیین می شود. طرز استفاده از کوله پشتی هم خیلی مهم است. کوله پشتی را نباید روی یک شانه انداخت و وزن باید از هر دو بند آن استفاده کرد. به عقیده متخصصان، وزن کوله پشتی با محتویات داخل آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن بدن دانش آموز باشد. استفاده از یک بند کوله پشتی در کوله پشتی های دوبندی، کوله پشتی های تک بندی و کوله پشتی هایی با بند نازک، باعث افزایش فشار وارده بر شانه ها و ستون مهره ها و ایجاد درد می شود. نکته مهم اینکه کوله پشتی های چرخدار تنها در شرایطی توصیه می شوند که در تمام مسیر رفت و آمد و همچنین محیط مدرسه و خانه، نیازی به حمل و نقل دستی آن مثلاً از روی پله ها نباشد زیرا این کوله ها وزن بالاتری نسبت به کوله های عادی دارند و همچنین چرخ و اسکلت مخصوص دسته در صورت قرار گرفتن روی شانه ها به پشت و کمر، صدمه وارد می کند.

میز و نیمکت نیز باید متناسب با ابعاد بدنی دانش آموزان باشد. رعایت نکردن این نکته موجب شکل گیری درد و ناهنجاری قامتی و اسکلتی عضلانی دانش آموزان می شود. نیمکت مدارس باید دارای رویه نرم و متناسب پارچه های قابل تنفس بوده دارای تکیه گاه مستحکم در ناحیه کمری و زیر تیغه های شانه باشد و همچنین کف پای دانش آموز باید

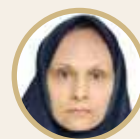


آشنایی با نحوه تکمیل چک لیست های بهداشت حرفه ای در

سامانه سیب، سینا و ناب

مرضیه طاهری

کارشناس بهداشت حرفه ای سلامت کار
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان
محترم پس از مطالعه:

- توصیه های مهم در انتخاب کوله پشتی را شرح دهد.
- اهمیت استفاده از کوله پشتی مناسب را توضیح دهد.
- مشخصات میز و نیمکت مناسب دانش آموز را بداند.
- قادر باشد چک لیست ارگونومی دانش آموز را بدرستی پر کنند.

اگر پاسخ بلی است یعنی وزن کوله با محتویات داخل آن بیشتر از ۱۰ درصد وزن بدن دانش آموز است در این صورت به کارشناس بهداشت حرفه ای ارجاع شود. به طور مثال اگر دانش آموز ۲۵ کیلوگرم وزن داشته باشد، وزن کوله پستی همراه با محتویات آن نباید بیشتر از ۲/۵ کیلوگرم باشد.

ب: صندلی

۱. صندلی دانش آموز شما دارای پستی است و پاشنه پاهای دانش آموز شما به شکل صاف بر روی زمین قرار می گیرد؟ بلی خیر

در صورتی که پاسخ خیر است یعنی پاشنه پای دانش آموز به شکل صاف بر روی سطح زمین قرار نمی گیرد و باید به کارشناس بهداشت حرفه ای ارجاع شود.

* شایان ذکر است دو سوال اول در سامانه سیب و ناب مطرح نشده است.

* همچنین در سامانه ناب، مقدمات ام فراهم شده است ولی تا کنون سوالات مذکور در سامانه بارگذاری نشده است.



بطور صاف بر روی سطح زمین قرار گیرد. بین فضای پشت زانو و لبه جلو صندلی به اندازه یک مشت گره کرده فاصله وجود داشته باشد تا از سطح نشستگاه به قسمت خلفی ران هیچ فشاری وارد نشود.

با توجه به اینکه میزان مصرف انرژی هنگام استفاده از کوله پستی نسبت به انواع دیگر کیفها کمتر است و استفاده از آن، آسیب کمتری برای بدن ایجاد می کند، به همین دلیل استفاده از کوله پستی پیشنهاد می شود، اما باید به این موضوع نیز توجه داشت که استفاده از کوله پستی های غیراستاندارد یا نحوه استفاده نادرست از آن با درد و آسیب های بسیاری مثل کمردرد، شانه درد، ایجاد فاصله بین مهره ها، تغییر در شیوه صحیح راه رفتن و حتی تغییر در ضربان قلب همراه است. نکته مهم دیگر این است که با توجه به این که دانش آموزان بویژه مقطع ابتدایی در سنین رشد قرار دارند، هر گونه آسیب در دراز مدت می تواند بر سلامتی شان اثرات نامطلوب بگذارد.

چک لیست ارگونومی دانش آموز

الف: کوله

۱. آیا شما فرزند دانش آموز دارید؟ بلی خیر
در صورتی که پاسخ بلی است:
۲. آیا فرزند شما از کوله پستی مدرسه استفاده می کند؟
 بلی خیر
در صورتی که پاسخ بلی است:
۳. کوله پستی مدرسه فرزند شما سنگین است؟
 بلی خیر

نتیجه گیری



آگاهی افراد از عوامل ارگونومیک در هنگام انتخاب و خرید کوله پستی مناسب بسیار مؤثر است، اما تولیدکنندگان نیز باید ملزم به تولید کوله پستی و میز و نیمکت ارگونومیک شوند. برنامه های آموزشی مدون و الزامی برای دانش آموزان و مربیان مدارس و نیز آموزش از طریق رسانه های جمعی در مورد آگاهی از مخاطرات تهدیدکننده سلامتی، هنگام استفاده از کوله پستی و میز و نیمکت غیر ارگونومیک نیز ضروری است.

پیشنهادها

به منظور استفاده از اطلاعات این چک لیست در طراحی ها و مشخص شدن وضعیت موجود و نیز مشکلات مربوط به طراحی کوله پستی و میز و نیمکت پیشنهاد می شود این چک لیست اعتبار سنجی شود.

منابع: کوله پستی سالم. انتشارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت