

體力處理操作

職業安全健康規例-體力處理操作

僱主責任

- 初步評估
- 若有危險，應盡量避免進行體力處理操作
- 若不能避免時，要作進一步評估減低因體力處理操作對僱員造成傷害
- 作出安排，確保僱員的安全及健康
- 向僱員提供有關體力處理操作的風險和安全措施資料
- 在分配工作時應顧及僱員的能力
- 須為僱員提供足夠的訓練
- 如工作地點通常有十名或以上的僱員同一時間進行有危險的體力處理操作：
 - 備存體力處理操作的評估紀錄，為期不少於三年
 - 委任合資格人士協助預防和保護措施



僱員責任

工作時僱員須顧及他人安全並與僱主合作

展板內容由職業安全健康局提供

更多參考資料: 公務員事務局公務員職業安全和健康網站



體力處理操作

體力處理操作風險評估

初步評估後發覺有危險情況的話，僱主要設法盡可能避免進行體力處理操作。倘若不能避免的話，便要作進一步評估。對體力操作作出評估時須考慮下列問題：

1 工作

(A) 是否要在遠離身體一段距離下持有或操控負荷物？



(B) 是否會構成不良的身體動作或姿勢，尤其是一

- 扭動身體
- 彎身
- 向上伸展

(C) 是否會將負荷物過量的移動，尤其是一

- 提舉或放下的距離？
- 運載距離？



(D) 是否有下列情況 —

- 過量推動或拉動負荷物？
- 負荷物突然移動的危險？
- 經常的或長期的身體動作？
- 不足夠的休息或復原期間？
- 工作速率被工序控制？

2 負荷物

(A) 是否過重？

(B) 是否過大或難於移動？

(C) 是否難於抓住？

(D) 是否不穩定或載運可能移動的東西？

(E) 是否尖銳，鋒利，過熱或有其他潛在損害性？



體力處理操作

體力處理操作風險評估

3 工作環境

- (A) 有沒有妨礙良好姿勢的空間限制？
- (B) 有沒有凹凸不平的，滑溜的或不穩的地面？
- (C) 有沒有地面或工作平面的水平變動？
- (D) 有沒有極端的溫度或濕度？
- (E) 有沒有通風問題或風力問題？
- (F) 有沒有差劣的照明狀況？



4 個人能力

- (A) 該操作是否要求不尋常的體力或高度或其他不正常的身體特質？
- (B) 該操作是否被認為對懷孕或有健康問題的人構成危險？
- (C) 該操作是否要求特殊資料或訓練，以令工作得以安全執行？



5 其他事宜

- 動作或姿勢是否受衣服或個人保護性設備阻礙？

體力處理操作

體力處理操作的改善方法

倘若不能避免體力處理操作的話，便要尋求改善方法，改善方法可以從幾方面著手。

1 重新設計負荷物

改變負荷物的大小、形狀、型態、重量、邊沿和表面，例如：

- 加設挽手
- 改善負荷物以方便機械處理
- 提供有關資料或標籤，如重量和重心位置



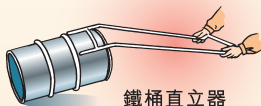
裝上小活輪，
可避免提起水桶

2 重新設計工序



將負荷物承托
令工作更方便

- 改善負荷物的操作安排，如適當高度
- 減低伸展距離，減低彎身，減低扭轉身體，減低搬運距離
- 負荷物過重或過長的話，可用兩人提舉
- 提供足夠恢復時間



鐵桶直立器

3 使用機械輔助設備

- 手推車
- 滑槽
- 手動唧車
- 滾軸路軌
- 吊重裝置
- 活動運輸帶



利用滾軸，省去搬動容器



工具箱手提車



活板手推車



升降台手推車



星形輪手推車



手鈎



簡單轉輪

體力處理操作

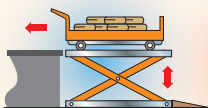
體力處理操作的改善方法

4 改善環境因素

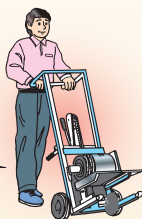
- 提供足夠空間
- 改善不平、不穩、滑溜地面
- 不同的操作高度，可使用斜坡道來連接不同水平的地面
- 在極端高或低的溫度下工作，應提供適當的防護衣物
- 若工作環境受陣風問題影響，可由一組僱員合力搬運物品
- 提供充足光線可以防止絆倒或滑倒
- 良好保養如定時加添滑油會方便搬運和減省氣力

5 自動化操作

- 自動運輸帶
- 真空吸力搬運
- 叉式剷車



升降平台裝置



油壓升降手推車

6 個人防護設備

適當的手套可以保護員工手部。安全鞋可以減少腳部受傷。



體力處理操作

一般安全體力處理操作法則

- 1** 開始時要靠近被搬運的物件。取得一穩固立足點，雙腳分立在重物兩邊。



- 2** 蹲下，將兩腿稍為叉開，背部挺直，屈膝。

- 3** 緊握物件，確保不會溜手。



- 4** 吸氣，肺部膨脹有助於支持脊柱。

- 5** 用腿力提舉重物，慢慢站直雙腿。雙腿站直後，回復直立之姿勢。



- 6** 緊握物件並將之貼近身體。

- 7** 提舉時，動作須流暢，切勿急劇。利用雙腳轉身，不可扭腰。

