



人机工程学检查工具表

<p>风险识别</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 对肌肉和关节的影响 <input type="checkbox"/> 动态运动 <input type="checkbox"/> 静态姿势 <input type="checkbox"/> 不均匀受力 <input type="checkbox"/> 扭转 <input type="checkbox"/> 接触压力 <input type="checkbox"/> 头部支撑 <input type="checkbox"/> 颈部支撑 <input type="checkbox"/> 手部支撑 <input type="checkbox"/> 肘部支撑 <input type="checkbox"/> 腰部支撑 <input type="checkbox"/> 臀部支撑 <input type="checkbox"/> 腿部支撑 <input type="checkbox"/> 脚部支持 <input type="checkbox"/> 震动作业速度控制 <input type="checkbox"/> 重复动作 <input type="checkbox"/> 照明 <input type="checkbox"/> 搬运重物 <input type="checkbox"/> 噪音 <input type="checkbox"/> 温度 <input type="checkbox"/> 工作时间
<p>工作台</p>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 每位工人的上臂不高于心脏的位置 <input type="checkbox"/> 每位工人不必抬起肩膀，上臂未外扩 <input type="checkbox"/> 工作时每位工人的后背和颈部向前倾斜角度小于垂直位置的 20% <input type="checkbox"/> 不得要求工人向两侧扭转后背，颈部转向最小 <input type="checkbox"/> 精密和检验作业中的工件高于每位工人手肘高度为 5 厘米到 15 厘米 <input type="checkbox"/> 轻量工作中的工件高于每位工人手肘高度 0 厘米到 15 厘米。 <input type="checkbox"/> 需用力 2.2 千克以上或提起 15 千克以上重物的作业中，工件应低于每位工人手肘 <input type="checkbox"/> 高度 5 厘米到 20 厘米

坐式工作台
<input type="checkbox"/> 工作时转身弧度超过 30 度的坐式工作台应提供旋转座椅 <input type="checkbox"/> 所有坐式工作台应在工作台下方沿水平方向留出至少 38 厘米的开放空间，供工人放置腿部 <input type="checkbox"/> 所有坐式工作台应采用有腰部支撑的座椅，偏移垂直方向不超过 10 度 <input type="checkbox"/> 工人工作时双脚与地面之间应有支撑（而不是悬空）、垫有脚踏板或工作 <input type="checkbox"/> 台上有支撑杆
站式工作台
<input type="checkbox"/> 为降低长期站立给双脚、腿部和腰部造成的压力，立式工作台应提供高度可调的高脚凳 <input type="checkbox"/> 使用符合人体工程学的抗疲劳垫或工作鞋 <input type="checkbox"/> 所有站立式工作台都应设计有至少 12.7 厘米的开放空间
作业平台
<input type="checkbox"/> 作业中将手臂、手腕和双手放在工作台面上时，工作台面的边缘应为圆角 <input type="checkbox"/> 工作台面不反光。 <input type="checkbox"/> 每个工作台上应为每位工人至少留出 70 厘米的宽度，方便工人自由移动双臂
手持工具
<input type="checkbox"/> 为工人提供符合人体工程学的手持工具，以将手指、手掌、手腕和手臂承受的压力和震动降至最低 <input type="checkbox"/> 手持工具符合安全和卫生要求 <input type="checkbox"/> 手动工具改为自动工具
照明
<input type="checkbox"/> 精细工作的工作台作业位置提供至少 500 勒克斯的照明 <input type="checkbox"/> 采用工作台局部照明 <input type="checkbox"/> 超精细检查作业，采用照明放大镜或视频检测系统，避免颈部和背部过度弯曲
噪声
<input type="checkbox"/> 现场噪声应低于 85 分贝 <input type="checkbox"/> 超过 80 分贝的噪声岗位应佩戴护听器
放置
<input type="checkbox"/> 零部件和工具放在工人面前方便取用，降低身体扭转和弯曲 <input type="checkbox"/> 对于要求查看屏幕的工作台，显示器应放在工人前方与眼部垂直的位置，显示的文字清晰易读
重体力劳动
<input type="checkbox"/> 将货物从工人的卡车中搬离； <input type="checkbox"/> 扭转、弯腰或向上伸展 <input type="checkbox"/> 大幅度垂直动作 <input type="checkbox"/> 长距离搬运 <input type="checkbox"/> 用力推或拉 <input type="checkbox"/> 休息或恢复不足 <input type="checkbox"/> 沉重、庞大、笨重、难以抓握、不稳固、无法预测或本身有害（如尖锐或滚烫）的物料
定期评估
<input type="checkbox"/> 以上内容定期评估 <input type="checkbox"/> 新设备、新工艺应及时评估

