

بسم الله الرحمن الرحيم

نام مقاله:

کفش ایمنی - ۸ راه برای محافظت از شما



وقتی در مورد کفش برای محل کار فکر می کنید ، ممکن است کفش های سنگین مانند کفش پاشنه های فولادی به ذهن خطور کند. این چکمه ها که از انگشتان تقویت شده برای محافظت از پا در برابر خطرات مانند اشیاء سنگین استفاده می شود ، تجهیزات محافظ شخصی (PPE) مهم در بسیاری از اماکن صنعتی و ساختمانی هستند.

انواع بسیاری از کفش وجود دارد که می تواند شغل های خود را ایمن تر کند ، البته نه فقط کفش چکمه های پا. انواع دیگر چکمه و کفش می تواند کشش ، پشتیبانی قوس و سایر مزایای ایمنی را فراهم کند. برای پیدا کردن صحیح محافظت از پای پا برای مشاغل موجود در محل کار خود ، باید ارزیابی خطرات را انجام داده و تعیین کنید چه نوع خطرات - از جمله لغزش ، افتادن یا اشیاء تیز - تهدیدی برای پای کارمندان شما محسوب می شود. سپس کفش یا چکمه ای را انتخاب کنید که از محافظت مناسب برخوردار باشد .

ممکن است کفش به اندازه عینک محافظ یا دستکش از نظر ایمنی در محیط کار بسیار مهم به نظر نرسد ، اما کفش کفش مزایای بسیاری را ارائه می دهد. اگر کسری در محل کار شما به ارزش سرمایه گذاری در کفش مشکوک است ، برخی از راه هایی که کفش های ایمنی می تواند کارگران را ایمن نگه دارد ، به او پیشنهاد ده ید.



### ۱. از اشیاء در حال سقوط و پرواز محافظت کنید

هنگامی که کارگران مواد سنگین را حمل می کنند یا در محیط های پویا که بسیاری از افراد ، ماشین ها و وسایل نقلیه به طور همزمان کار می کنند ، کار می کنند ، سقوط و پرواز اشیاء خطرات شایع است. کفش های محافظ مانند چکمه های انگشتی پا ، می توانند به طور موثری از آسیب دیدگی پا جلوگیری کنند.

### ۲. از پانچ ها محافظت کنید

هنگامی که کارگران می توانند روی اشیاء نیز قدم بگذارند یا از بالای اشیاء نیز مورد اصابت قرار گیرند ، کفش هایی با کف سنگین و مواد ضخیم اطراف پا بهترین محافظت را دارند. به عنوان مثال ، در محل های ساخت و ساز بسیاری از اشیاء نیز در مسیر شخصی قرار دارند. یک کفش نرم ممکن است از محافظت کافی برخوردار نباشد.

### ۳. از خطرات بیش محافظت کنید

ماشین آلات که نیز است و یا دارای قطعات متحرک است می تواند خطرات برشی را ایجاد کند. برای مثال ، کارگران صنعت ورود به سرپستم با خطوط اره برقی مواجه هستند. اگر اره برقی با پای کسری در تماس باشد ، نتیجه می تواند فاجعه بار باشد. چکمه های ورود به سرپستم - که توسط OSHA تحت استاندارد ۲۹ CFR 1910.266 (d) (1) (v) ساخته شده با مواد مقاوم در برابر برش ، از کارگرایی که از اره برقی استفاده می کنند محافظت می کند. این چکمه ها همچنین ضد آب یا دفع کننده آب هستند و از مچ پا پشتیبانی می کنند.

### ۴- از خطرات برق محافظت کنید

برق خطرات مختلفی را در محیط کار ایجاد می کند. کارگران می توانند با شوک الکتریکی بالقوه روبرو شوند یا الکتریسیته ساکن را جمع کنند ، که می تواند منجر به ایجاد جرقه های الکتریکی در محیط های خاص شود.

برای کاهش احتمال تصادف برقی ، کفش های غیر رسانا از چرم ، لاستیک یا سایر موادی که الکتریسیته را انجام نمی دهند ، پوشیده می شوند. در مکانهایی که ایجاد استاتیک روی بدن خطرناک است ، می توان از کفش ضد استاتیک یا رسانا استفاده کرد. این گزینه ها میزان ایستایی که در بدن انباشته می شود را کاهش می دهد و از جرقه های الکتریکی ساکن جلوگیری می کند.

#### ۵. از لغزش ، سفر و سقوط جلوگیری کنید

لغزش ، مسافرت و سقوط می تواند در هر محل کار اتفاق بیفتد و سالانه حوادث زیادی به دنبال داشته باشد. مشاغل می توانند اقداماتی نظیر اجرای اقدامات خانه داری و نصب نوار کف ضد لغزش برای کاهش خطرات ناشی از این سوء ها را انجام دهند. کفش مناسب همچنین می تواند محافظت بیشتری در برابر لغزش ، سفر و ریزش ایجاد کند.



کفش هایی با کشش مناسب می توانند در

جلوگیری از سقوط در همان سطح در محیط های لغزنده کمک کنند. آنها همچنین می توانند مانع از سقوط از نردبان ها شوند ، که بسیار رایج است وقتی مردم کفش هایی با پارچه های مناسب نمی پوشند.

#### ۶. از خستگی جلوگیری کنید

برای کارگرانی که تمام روز ایستاده اند ، به خصوص در سطوح سخت مانند بتن ، خستگی می تواند یک مشکل واقعی باشد. عضلات پا و پاها ، قسمت های پشت و قسمت های دیگر بدن خسته می شوند و وقتی کارمندان کفش مناسب نپوشند ، وضعیت بدتر می شود. کفش هایی که دارای بالشتک و پشتیبانی قوسی کافی هستند ، باعث راحتی بیشتر افراد می شوند که این امر فشار عضلات را کاهش می دهد. این بدان معنی است که کارکنان با سرعت کمتری دچار خستگی می شوند. کارمندی که دچار خستگی کمتری می شوند هوشیارتر هستند ، بنابراین به احتمال زیاد کار خود را با خیال راحت تر و کارآمدتری انجام می دهند. جلوگیری از فشار عضلات همچنین به محافظت در برابر اختلالات اسکلتی عضلانی مانند درد مزمن کمر ریز کمک می کند.

#### ۷. از سوختگی جلوگیری کنید

سوختگی در اثر آتش سوزی می تواند در محل کار اتفاق بیفتد ، اما می تواند سوختگی ناشی از مواد شیمیایی و حتی از مواد متداول در محل کار مانند سریمان باشد. کفش های ساخته شده از مواد بادوام می توانند از سوختگی ناشی از لکه های مواد شیمیایی ، پاشش فلز مذاب و سایر مواد خطرناک که باعث آسیب دیدن پوست روی پاها می شوند جلوگیری کنند.

## ۸- از هوای شدیداً سرد محافظت کنید

همه ما می‌دانیم که هوای سرد می‌تواند منجر به صدماتی مانند ریش یخ زدگی و هیپوترمی شود و نباید از این خطرات در محیط کار غافل شد. افرادی که در زمستان در خارج از منزل کار می‌کنند، در معرض خطر هستند و همچنین کارمندی که در محیط‌های مرطوب یا یخچال کار می‌کنند. علاوه بر این، سرماخوردگی می‌تواند برخی از آسیب‌های کمتر شناخته شده در محل کار را تشدید کند. به عنوان مثال، سندرم رینود نوعی بیماری است که انگشتان از جریان خون ضعیف می‌توانند سفید شوند. این شرایط، مربوط به لرزش ناشی از استفاده از ابزار قدرت است، وقتی کارمندان در معرض دمای سرما قرار بگیرند، بدتر می‌شوند. در بعضی موارد، این اختلال می‌تواند روی پاها نیز تأثیر بگذارد، بنابراین گرم نگه داشتن پاها و همراه داشتن سایر اقدامات برای گرم نگه داشتن بدن از اهمیت بالایی برخوردار است. همه کفش‌ها ضد آب یا عایق نیستند تا از محافظت در برابر سرما، باران و برف محافظت کنند، بنابراین حتماً گزینه‌های کفش را انتخاب کنید که از مواد مناسب تهیه شده باشد.

## آیین نامه OSHA را فراموش نکنید

همانطور که مشاهده می‌کنید، کفش برای محیط کار انواع حفاظت از کارگران را فراهم می‌کند. به همین دلایل، ارزش این را دارد که یک برنامه محافظت از پا را بخشی از محل کار خود قرار دهید. همچنین باید به یاد داشته باشید که در بسیاری از شرایط کار، کفش‌های محافظ مورد نیاز است. استاندارد OSHA 29 CFR 1910.136 (الف) می‌گوید:

کارفرما اطمینان حاصل می‌کند که هر کارمند آسیب دیده هنگام کار در مناطقی که خطر آسیب دیدگی پا به دلیل افتادن یا نورد اشیاء وجود دارد، یا اشیاء سوراخ شده کف تنها یا در هنگام استفاده از کفش محافظ، از کارگران آسیب دیده محافظت می‌کند، استفاده می‌کند. خطر الکتریکی، مانند یک تخلیه ایستا یا خطر شوک الکتریکی، که بعد از انجام کارفرمایان اقدامات محافظتی دیگر ضروری است. اطمینان حاصل کنید که تجارت شما الزامات را رعایت کرده و کفش ایمنی مناسبی را انتخاب می‌کند. انجام این کار باعث افزایش ایمنی و راحتی می‌شود که همین امر باعث خوشحالی کارمندان شما نیز خواهد شد.



برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد انتخاب چکمه‌های کار برای اماکن صنعتی و چه گزینه‌هایی در دسترس هستید، Work Boots 101 را بخوانید. همچنین می‌توانید یک بررسی برای چکمه‌های کاری را در Safety Blog News مشاهده کنید.

ترجمه شده توسط محیا سعیدنیا

