

ERGONOMICS MMC



USHUGHULIKIAJI WA
MWONGOZO WA
MIZIGO KATIKA
SHUGHULI ZA KILIMO

CHUO KIKUU CHA Ufundi CHA AMBATO



CONTACTOS:



carrera.industrial@uta.edu.ec



Cdla. Universitaria (Predios
Huachi)



Call: 2411537
Fax: 03-2851894



<https://uta.edu.ec/>

UShughulikiaji wa Mwongozo wa
Mizigo katika Shughuli za Kilimo



¿Ulijua?

**Latari za kufanya kazi ya kilimo
vibaya?**

**Kupata habari daima ni dawa bora
kutekeleza shughuli na kutunza
afya yako kwa muda mfupi. muda
wa kati na mrefu.**

**Ergonomics inamaanisha "viwango
vya kazi" na lengo lake kuu ni
kubadilisha kazi na mazingira yake
kwa mfanyakazi ili kukuza
mapendekezo ya kinga kwa ustawi
na afya ya wafanyikazi.**

KUMBUKA

**USIFANYE KAZI KWA JITIHAHA,
FANYA KAZI KWA SALAMA NA
KWA AKILI, KAZI YAKO MUHIMU
NI KUKAA AFYA "**

**Ikiwa una wasiwasi juu ya afya yako au
ya mtu wa familia ambaye hufanya
shughuli za aina hii, inashauriwa
kusoma hati hii ya habari vizuri.**



Faida za kuzuia hatari kwa sababu ya utunzaji mbaya wa mwongozo

- Inaboresha maisha yako na jinsi unavyofanya shughuli zako za kilimo na za nyumbani
- Epuka aina yoyote ya majeraha na magonjwa ya mifupa- Mtazamo kwamba, unaponunua kwenye maonyesho, pesa zako na uwepo wako
- Faida za kuzuia hatari kwa sababu ya utunzaji mbaya wa mwongozo
- Inaboresha maisha yako na jinsi unavyofanya shughuli zako za kilimo na za nyumbani
- Epuka aina yoyote ya majeraha na magonjwa ya mifupa- Mtazamo kwamba, unaponunua kwenye maonyesho, pesa zako na uwepo wako

¿ Je! Ni hatari gani ya kuinua mizigo kwa mikono

chukua kitu (au kadhaa kwa wakati mmoja), tegemeza uzito wake, ili uiache mahali pengine au msimamo.

- inaweza kusababisha hatari kwa afya ya mtu kulingana na:
- Muda (kwa siku gani aina hii ya operesheni inafanywa na kwa vipindi vipi vya kupona),

Mapendekezo ya shughuli za kilimo

- Epuka utumiaji wa mikanda kufanya shughuli za kilimo, hutoa mvutano wa muda kwa mfumo wa moyo na mishipa na majeraha ya kiuno nyuma.
- Idadi ya watu chini ya miaka 18 haipaswi kushughulikia raia zaidi ya kilo 12.5
- Weka mgongo wako sawa sawa na uweke miguu yako mbali ili kuboresha utulivu.
- Kufanya mazoezi, kufaidika kwa nguvu, nguvu ya misuli na hali ya moyo na moyo inayofaa MMC



¿Je Kuna hatari gani za kuinua mizigo kwa makosa?

- Shida za misuli
- Diski za Herniated, lumbago na protrusheni za disk.
- Kudhoofika kwa misuli
- Kuvaa tishu za misuli
- Hatari ya kuvunjika
- Ugonjwa wa kupungua kwa muda mrefu
- Ulemavu wa uhamaji
 - Faida za kuzuia hatari kwa