

# 有危險的 體力任務

Chinese Traditional

體力任務包括多種多樣的活動,其中包括用人力移動或握住物體、人或動物。 體力任務的例子包括堆疊貨架、在輸送 線上工作和將數據輸入到電腦中等。並 非所有體力任務都是危險的。因此有必 要確定哪些任務是危險的,並確保它們 得到適當的管理。

# 什麼是有危險的體力任務?

這類任務需要用人力抬起、放下、推動、拉動、搬動或以其他形式移動、握住或抓住任何人、動物或物体,在任務中包括以下一個或多個因素:

- 反復的或持續的動作
- 需要出大力氣或突然用力
- 反復的動作
- 持續的或不舒適的姿勢
- 暴露於震動的環境。

這五個因素也稱為有危險的體力任務的特徵。

# 什麼是肌肉骨骼受傷?

肌肉骨骼受傷(MSDs)包括諸如肌肉、韌帶, 肌腱及關節等部位的扭傷和拉傷。

新州超過三分之一的工傷賠償索賠是因為MSDs, 其中大部分是由於進行有危險的體力任務造成 的。

通常受影響的身體部位包括背部、頸部、肩部、 肘部、腕部、腹部和膝蓋。

# 我應該如何控制來自有危險的體力任務的風險?

如果MSD與有危險的體力任務有關,商家或企事業單位管理者(PCBU)就必須控制與這種MSD相關的健康和安全風險(Work Health and Safety Regulation 2017)。

為了控制風險,責任人必須做到以下幾點:

- 確定可能帶來風險的危險
- 在合理可行範圍內消除風險
- 如果消除風險並不合理可行,那麼應按照分 級控制制度來實施控制措施以最大限度減少 風險
- 堅持執行控制措施,使其一直有效
- 複查風險控制措施(Work Health and Safety Regulation 2017)。

Appendix A of the *Code of Practice - Hazardous Manual Tasks*概述了體力任務風險管理的程序。

### 與您的員工討論

您必須與您受到或可能受到體力任務影響的員工討論。如果您的員工有健康與安全代表,您也必須與他們討論(Work Health and Safety Act 2011 No 10)。

要控制由進行體力任務帶來的風險,第一步是確定可能導致MSDs的那些任務。體力任務帶來的危險通常是由於員工與下列因素的相互作用:

- 工作任務及其進行方式
- 作為工作對象的工具、設備和物體
- 實際工作環境。

# 我如何識別有危險的體力任務?

- 與您的員工討論:不適和肌肉疼痛往往預示 著潛在危險,而他們可以提供關於這類不適 和肌肉疼痛的寶貴信息。
- 觀察體力任務:確定它們是否具備有危險的體力任務的任何特徵。
- 尋找趨勢:您可以從收集的資料中識別趨勢 或常見問題。這些趨勢可能表明,某些任務 具有更多使它們變得危險的特徵,或者具有 在某些工作中更為常見的一些特徵。這些趨 勢可能有助於決定哪些體力任務應該優先處 理。
- 審核可用信息:工傷和事故記錄、檢查報告 和工傷賠償索賠資料等,有助於確定哪些體 力任務可能會造成傷害。

# 我如何評估風險?

風險評估包括更詳細地檢查有危險的體力任務的特徵,來評估用力、做動作的方式和採用的姿勢是否會造成MSDs風險。

除非風險是眾所周知的,並且您知道如何控制 風險,否則您應該對任何已確定為有危險的體 力任務進行風險評估。

風險評估有助於您確定:

- 工作中的哪些姿勢、動作和力量會有風險
- 在執行任務過程中在哪裡會造成風險
- 風險為什麼會發生
- 需要解決什麼問題。

# 我如何判定風險因素?

請回答以下問題,以幫助判定工作中的哪些姿勢、動作和力量會有風險。

The Code of Practice - Hazardous Manual Tasks會對回答這些問題提供指導。

#### 問題1: 這項任務是否包含:

- 反復的動作?
- 持續的或不舒適的姿勢?
- 反復或持續用力?

一般説來, "反復"是指每分鐘反復做某個動作或用力兩次以上, "持續"是指保持某種姿勢或用力超過30秒。

**持續的姿勢**:部分或整個身體長時間保持同一姿勢。

**不舒服的姿勢**:身體的任何部位有不舒服或不 自然的姿勢,例如:

- 不平衡或不對稱的姿勢
- 某個姿勢需要使關節角度達到極限,或者彎曲和扭曲。

# 問題2:這項任務是否會進行很長時間?

如果對問題1回答"是",那麼必須確定完成這項任務需要的時間。

一般說來,如果完成一項任務在一次上班期間 總共需要兩個小時以上,或者每次要連續做30 分鐘以上,那麼這項任務有MSD風險。

### 問題3:這項任務是否需要出大力 氣或突然用力?

所謂力氣,是指進行、試圖進行、抵抗或改變 某個動作所需的肌肉力量。出大力氣的肌肉運 動會給肌肉、肌腱、關節和椎間盤造成嚴重負 擔,並與大多數肌肉骨骼受傷有關。

在大負荷的情況下,在做相應動作的身體部位, 肌肉和其他身體組織就必須出大力氣。如果工 人説完成某個任務很費體力、需要有人幫助做、 需要更強壯的人或兩個人來做,或者通常單手 可完成的任務需要兩只手,那麼這就表明這件 任務需要出大力氣。

如果肌肉用力快速增加或減少,這就是突然用力。突然用力的例子包括做搖動的、不平穩的或出其不意的動作。這是特別危險的,因為身體必須突然適應變化的力量。需要突然用力的任務通常也需要出大力氣。



# 問題4:這項任務是否會在震動的環境下進行?

長時間全身或手臂震動會增加 MSDs 和其他疾病的風險。如果持續時間長,震動幅度大,風險程度就會增大。涉及震動的任務的例子包括使用手動工具或操作移動設備。

#### 問題5:有風險嗎?

如果您或對以下任何一組問題回答"是",那麼該任務有MSD的風險:

- 問題1和問題2,或者
- 問題3

如果您對問題4回答"是",那麼該任務可能有 風險,但需要進一步調查。

一項任務可能有多個風險因素。存在的風險因素越多,MSD的風險就越高。

如果您確定了風險,則需要考慮任務中存在的 這些風險的來源,因為您也許可以改變這些風 險以消除或降低MSD的風險。 風險的主要來源是:

- 工作區域設計和佈局
- 進行體力任務時所處理的物體的性質、大小、 重量或數量
- 工作系統
- 進行體力任務的環境。

The Code of Practice - Hazardous Manual Tasks提供關於評估風險的進一步指導。

以下出版物包含更多資訊,請添加
"Hazardous manual tasks – Risk
management worksheet"(有危險的體力
任務——風險管理工作表)。

## 如何控制風險?

工作健康和安全法規要求責任人通過分級控制 制度來選擇最能有效消除風險或最大限度減少 風險的控制措施。這可能包括單一的控制措施, 或將兩個或更多不同控制措施相結合。

消除風險是最有效的控制措施,包括消除有危險的體力任務和其相關風險。如果消除風險並不合理可行,那麼您必須在合理可行的範圍內最大限度減少風險。

分級控制制度		控制措施的例子
等級1	消除	• 自動化體力任務(例如使用遠程控制)。
		• 直接將貨物交付到使用地點以避免多次操作。
等級2	替換	• 將重物更換成更輕、更小和或更易於處理的物體。
		• 將手動工具更換成電動工具以減少進行任務時所需的力量。
	隔離	• 例如:通過在移動設備上提供完全獨立的座椅,將振動機械與操作人員隔開。
	機械工程	• 使用機械提舉輔助設備。
		• 提供可調節高度的工作站。
等級3	行政管理	• 在不同任務之間輪換員工。
		• 安排好工作流程,避免在快下班時安排很花費體力、腦力的任務。
	個人防護設備	• 用於處理高溫物品的耐熱手套。
		• 用於在硬混凝土地面工作的避震鞋。

概述

要實施最有效的控制措施,您應該做到以下幾點:

- 由分級控制制度的頂端開始。
- 在作出決定使控制措施成為長期制度之前, 讓員工試驗之後提供反饋。
- 與員工交流以確定合適的控制措施。
- 向員工和其他人講明修改措施的原因。
- 確保體力任務中所使用的任何設備得到適當 維護。
- 提供培訓以確保員工能夠有能力實施風險控制。培訓應包括有關體力任務風險管理、具體的體力任務風險和如何控制它們的資訊。也應包括如何使用輔助機械、工具、設備和安全工作程序以及如何報告問題或維護事項。

訓練搬重物的技巧不能作為控制MSDs風險的唯 一或主要有效手段。

# 檢討控制措施

必須對已實施的控制措施進行檢討,並在必要 時對其進行修訂,以確保它們按計劃實施,並 且保持一個無健康和安全風險的工作環境。

您應該在事件發生後或事件即將/還未發生時檢 討控制措施:

- 當控制措施不再有效時
- 如果工作場所即將發生的變化,有可能造成 新的或不同的健康和安全風險
- 如果發現新的危險
- 如果討論結果表明有必要進行檢討
- 如果工作場所的健康與安全代表要求復查。

### 更多資訊

瞭解更多關於管理有危險的體力任務風險的詳情,請訪問 www.safework.nsw.gov.au 或致電 13 10 50 聯繫Customer Experience。

以下出版物包含更多資訊:

- Work Health and Safety Regulation 2017
- Code of Practice Hazardous Manual Tasks

本材料是根據Workplace Health and Safety Queensland以及SafeWork SA的體力任務工作表改寫的。

#### 免責聲明

本出版物可能包含有關新州職業健康與安全法規及 其實施的資料。其中可能包括您根據由 SafeWork NSW管理的一些條例應盡的一些義務。為確保您遵 守法定義務,您必須遵循適當的法規。

有關最新法規的信息可以在新州法規網站查閱: www.legislation.nsw.gov.au 本出版物並非對法規的全面陳述,沒有針對具體問題 或特定個人,不能代替法律咨詢。如果您需要法律援助,以便將法規應用於您的具體情況,那麼您應該尋求獨立的法律咨詢。

本材料可以在不加修改的情況下顯示、打印和覆制, 用於個人用途、公司內部用途或其他非商業用途。 Catalogue No. SW08033 SafeWork NSW, 92-100 Donnison Street, Gosford, NSW 2250 Locked Bag 2906, Lisarow, NSW 2252 Phone 13 10 50 Website www.safework.nsw.gov.au © Copyright SafeWork NSW 1117