

超級市場

人力搬運安全簡介



勞工處
職業安全及健康部



工作安全健康

本簡介由勞工處職業安全及健康部印製

2003年 3月本版

本冊子可以在勞工處職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網站http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm下載。有關各辦事處的地址及電話，請致電 2559 2297 查詢。

歡迎複印本冊子，但作廣告、批核或商業用途者除外。如須複印，請註明錄自勞工處刊物《超級市場人力搬運安全簡介》。

目錄

你是受傷的主角嗎？	1
常見引致肌肉筋骨勞損的因素	3
安全人力搬運要點	5
進一步資料	11
附錄 正確提舉重物的一般方法	12

你是受傷的主角嗎？

從事超級市場理貨員接近八年的阿強，因一次意外扭傷了腰骨，使他不能工作已接近一年了。以下是阿強慘痛的經歷：

「那天我照常在超級市場內工作。由於公司沒有提供腳踏或扶梯給我，我只好盡量伸手將貨物放在上層貨架上。很不幸，因為這樣我扭傷了腰骨。受傷時那種痛楚，真是苦不堪言，晚上更痛得不能入睡。之後，我接受了一連串的物理治療。出事後已差不多一年，我還未能完全康復。雖然我可以獲得工傷賠償，但是金錢卻不能贖回我的健康。這次意外令我頗長時間不能工作，也減少了我的收入。我的家庭生活，與家人和朋友的關係也受到影響——我不能再抱起我可愛的小寶寶，也不能繼續參與我喜愛的運動。」



各位朋友，相信你們看了阿強的遭遇也會深表同情。這次意外不單影響了阿強，其實他的僱主何先生也蒙受相當的損失。以下是何先生的心聲：

「阿強的意外對公司的影響可算十分嚴重。阿強受傷之後，公司的工作除了被拖慢之外，還要聘請及重新訓練另一位工人來代替熟練的阿強。其次，也要負擔阿強的醫療費用和工傷病假薪金。此外我們還擔心日後需面對巨額的民事訴訟索償及公司的形象因此所受到的損害。」

無論你是僱主或僱員，你可曾想過以上事件可能會發生在你的身上。其實，以上的情況是完全可以避免的。在超級市場內進行的人力搬運工作是受到《職業安全及健康規例》*所規管，僱主和僱員應遵守這規例的要求，小心進行人力搬運工作。

若果你不想成為上述事件的主角，便應細心閱讀以下列舉有關人力搬運工作的主要受傷因素和預防方法#。

*註一：欲了解此規例條文的細則，請參閱規例的原文或本處所印製的另一刊物「體力處理操作指引」。

#註二：這本小冊子的部份相片展示了一些不良姿勢和工序設計，目的是幫助讀者了解人力搬運工作的問題從而採用合適的預防方法。這些相片並不代表有關機構、公司或個人在工作中採用這些不良的姿勢和工序設計。

常見引致肌肉筋骨勞損的因素

■ 背部和腰部負荷過重，例如：

- ◆ 抬舉或手持過重的貨物；

■ 提放重物時姿勢不正確，例如：

- ◆ 腰部和背部彎曲；
- ◆ 手部過度向上伸展；
- ◆ 貨物側向身體一方；
- ◆ 扭轉身體；



避免雙手過度向上伸展。



避免彎曲背部。



避免扭轉身體。



避免將貨物側向身體一方。

- 移動遠離身體的物件；
- 提舉貨物時失去平衡；
- 突然承受未經估計重量的貨物；
- 在狹窄的空間處理貨物；
- 握持沉重的、形狀奇特的、灼熱的、冷凍的、尖銳的、鋒利的或易滑脫的物件；



在狹窄的空間處理貨物，容易令姿勢不正確。



滑溜的地面會增加工作的危險。

- 地面濕滑、凹凸不平或有其他障礙物；
- 集體提舉時動作不協調，或重心偏向某一方；
- 勉強提舉過重或過大的貨物；
- 經常或長期進行重複性動作，如彎身、扭腰、身體伸前、扭動手腕或頸部等；
- 工作太匆忙；
- 休息或復原時間不足。

安全人力搬運要點

■ 工作方面

- ◆ 採用正確姿勢提放貨物（請參考附錄）；
- ◆ 使用機械輔助設備，如手推車、運輸帶及升降台等，來幫助搬運貨物；



利用托板或適當高度的手推車，可減少理貨時彎身的動作。



利用一些輔助設備，可減低工作時所費的氣力。

- ◆ 工作台的高度應容許大部分的工作在手肘高度進行。使用可調校高度的座椅，避免經常彎身；使用踏腳台，可避免身體及雙手須向上伸展；
- ◆ 盡量將剛運到的貨品直接陳列發售，減少搬運貨物貯倉和陳列的次數；
- ◆ 注意集體提舉時的人手分配，及聽從指揮員的指示；
- ◆ 整理貨架時，較重或常處理的貨品應放置在較易拿取的位置，最好是放在近腰水平的位置；



利用原來盛載貨物的紙盒，直接作陳列發售，可減少重複處理貨物。

- ◆ 改善工作台的設計，將常用的物件放近身體前方，減少扭腰或身體前伸動作；
- ◆ 搬運時，切勿將貨物堆疊過高，以免阻礙視線，增加碰撞及絆倒的危險；
- ◆ 安排僱員輪流在不同的崗位工作，或給予適量的休息，以免長時間進行重複性動作；



貨物堆疊過高會增加搬運時的危險。



同時推動多架手推車，容易發生危險。

- ◆ 用適當的速度工作可減低肌肉疲勞及手部和手腕的受傷機會；
- ◆ 切勿同時推動多架手推車，以免難於控制及用力過度；
- ◆ 利用自動化的操作，可減少人力搬運工作及提高工作效率。

■ 負荷物

- ◆ 減輕貨品的重量，改變其大小或形狀，或加設提手，以方便處理；
- ◆ 減低貨物本身的潛在危險，避免貨物有尖銳或鋒利的邊緣，有過熱、過冷或過於粗糙的表面；



可將過重的貨物分拆為較輕的貨件來處理。



容器設有提手，處理貨物更為容易。

- ◆ 佩戴適當的保護手套來處理有潛在危險的貨物；
- ◆ 搬運時應先穩定貨物，使其不會在途中突然移動；
- ◆ 提供足夠的貨物資料，例如：物件的重量和物件較重一方的位置。



搬運時應先穩定貨物，使其不會在途中突然移動。

■ 工作環境

- ◆ 提供足夠的工作空間；
- ◆ 保持通道暢通，清除障礙物、積水、油污等容易使人絆倒或滑倒的危險；
- ◆ 改善不平穩的地面；
- ◆ 如需長時間站立工作，應在地上安裝軟墊，幫助減輕腳部疼痛；或盡可能提供高身坐椅，讓僱員可坐著工作；



清除通道上的障礙物及提供足夠的工作空間，有助員工使用手推車來搬運貨物。



如需要在冷房內工作，應穿著足夠的保暖衣物。

- ◆ 保持適當的室內溫度和濕度，如必需在冷凍環境下工作，工人應獲提供及穿著足夠的保暖衣物；
- ◆ 提供足夠的空氣流通。注意大風和通風系統產生強風的情況，避免僱員搬運大型物件時受大風影響，出現不平衡現象；
- ◆ 提供足夠的照明，減低碰撞和絆倒的危險。

■ 個人能力

- ◆ 評估各僱員的工作能力，按個別員工的能力分配合適的人力搬運工作；
- ◆ 提供健康及安全訓練，使人力搬運工作得以安全執行。



僱主應向僱員提供健康及安全訓練。

■ 其他事宜

- ◆ 避免穿著過緊的衣服及不合身的個人保護設備，以免妨礙正確的搬運姿勢或動作；
- ◆ 應定期維修及保養搬運用的輔助機械設備，例如手推車的滑輪等，以免使用時浪費氣力。



沒有定期維修的滑輪會增加使用設備時所費的氣力。

進一步資料

如欲索取進一步資料或尋求協助，你可聯絡勞工處職業安全及健康部。

地址：香港中環統一碼頭道 38 號海港政府大樓 15 樓
電話：2852 4041
傳真：2581 2049
電子郵件：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料，本處網址是 <http://www.labour.gov.hk>。

你亦可透過職安熱線 2739 9000，查詢職業安全健康局所提供的各項服務資料。

職安健投訴熱線：

如有任何有關不安全工作地方及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2172。

附錄

正確提舉重物的一般方法

■ 先動腦筋

- ◆ 根據物件的大小、形狀和重量，訂立一個安全搬運的程序；
- ◆ 清除通道內的障礙物；
- ◆ 使用適當的個人防護設備；
- ◆ 利用輔助工具，如有疑難，尋求協助。



根據物件的大小、形狀和重量，訂立一個安全的搬運程序。



利用輔助工具，如有疑難，尋求協助。

■ 採取正確的提舉步驟和姿勢



- 一 · 盡量站近要搬運的物件。



- 二 · 屈膝蹲下，一腳靠近物件，一腳稍後，保持腰背部平直。



- 三 · 選擇適當的部位來緊握物件，確保不會溜手。



- 四 · 將物件貼近身體，用腿力慢慢站起來，保持腰背部平直。



- 五 · 提舉時，動作須流暢，切勿急速發力。利用雙腳轉身，固定腰部，不可扭腰。



勞工處
職業安全及健康部