Carrier Hong Kong Limited

ISO 9001:2008 ISO 14001:2004 OHSAS 18001:2007

Fax Message

To:	各承判商	From:	Olivia Chau
Company:		Office:	Carrier Hong Kong Ltd.
Fax no:		Fax no:	2691 2642
Tel no:		Tel no:	2694 5731
Copy to:		No of page:	6
Date:	26-JAN- 2017	Ref no:	
Subject:	**1) 體力處理操作**		

各承判商,

根據開利之承判商環保、健康及安全政策，所有開利之承判商必須每月對其直屬及間接僱用之員工進行「**工具箱訓練**」，並在內附的【工具箱訓練 - 簽到紙】記錄所有出席員工的姓名及簽署。在 **2018 年 2 月 16 日**前交回「開利」安全部周小姐。

(1) (各承判商留意，3 月份的「工具箱訓練」將於 2018 年 3 月 5 日前發出**，若在 **2018 年 3 月 5 日仍未收到**「工具箱訓練」， 請致電安全部周小姐。

*** (2) (各承判商可到下列網址瀏覽每月的「工具箱訓練」或其他資料。

網頁: http://www.carrier.com.hk/ehs/ehs_home.html

祝安康

此致

盧溢輝先生
環保、健康及安全部

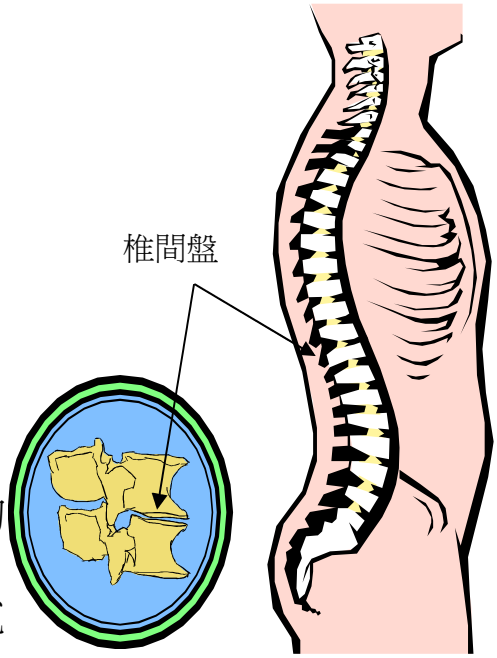
Notice: The information in this facsimiles is confidential to Carrier Corporation and is intended for the named addressee. If you are not the named addressee, or an employee/agent of the addressee, be advised that the disclosure, copying, distribution and/or use of this information is prohibited. Please contact the sender by telephone and Carrier will retrieve the document at no expense to you. Thank you.

工具箱訓練

體力處理操作

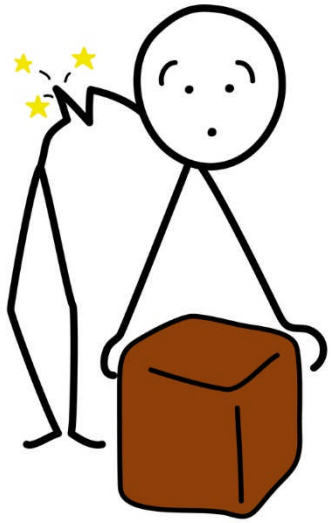
體力處理操作 – 是我們日常工作的一部份，它包括搬運、提舉、放下、拉動和推動等動作。

- 不要以為這些動作非常簡單，如果姿勢不當、用力不當、長期或經常重複該動作、急速地用力、扭轉或承受突然而來的壓力等等，都會導致身體受傷，例如，扭傷、拉傷、腰背受傷、小腸氣，以至關節、韌帶、肌肉和椎間盤磨損等。



- 扭傷背部一般可分為：
  - 扭傷背部肌肉或韌帶—需要休息及接受物理治療
  - 脊椎骨受傷—因為脊椎骨碎裂或椎間盤脫位，可能要做手術矯正，但很多時復原後體力亦大不如前，不少工友亦不能做回原本的工作。

- 除了受傷後所引起嚴重的後果外，治療期間亦十分痛苦，行動不便、晚上痛得不能入睡等，但因為沒有表面傷口，不少上司亦懷疑工友詐病欺騙工傷假期，有苦自己知而已。



工具箱訓練

體力處理操作

常見引致肌肉筋骨勞損及脊椎骨受傷的因素有：

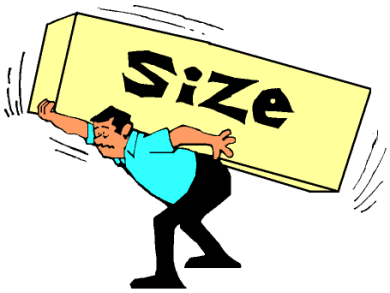
1. 背部和腰部負荷過重，例如：抬舉或支持過重的物件；

2. 提放重物時姿勢不正確，例如：彎腰， 或手部過度向上伸展、扭動身體等；

3. 提舉物品時失去平衡；

4. 提舉之物品過重或過大；

5. 工作時太急速；



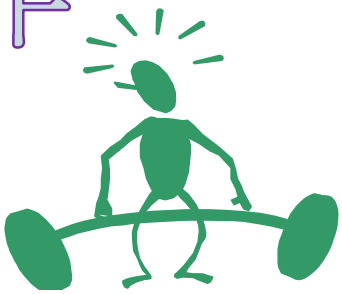
6. 提舉時不協調或重心偏於某一方；及

7. 在狹窄的地方提放物品等。

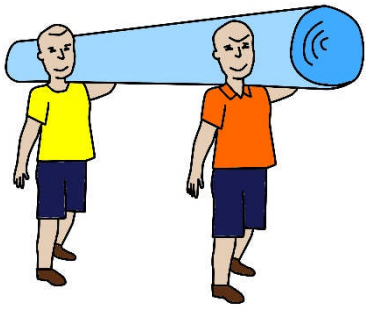
因此我們在進行體力處理操作前，必先進行評估，評估物件的重量、工序、環境及個人能力等各種因素，方可決定選用之操作方法。

工具箱訓練

體力處理操作



員工在日常工作時經常需要進行體力處理操作。不正確的提舉，包括不良姿勢、用力不當、長期或經常重複的動作及急促地用力或承受突然而來的壓力等，都會導致身體受傷。



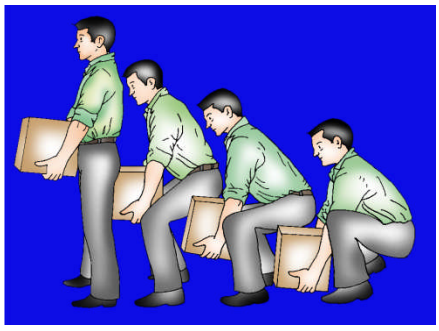
<u>進行體力處理操作時須留意以下重點:</u>

- 評估物件的重量、工序、環境及個人能力。

- 如有需要，請別人協助或用輔助儀器。

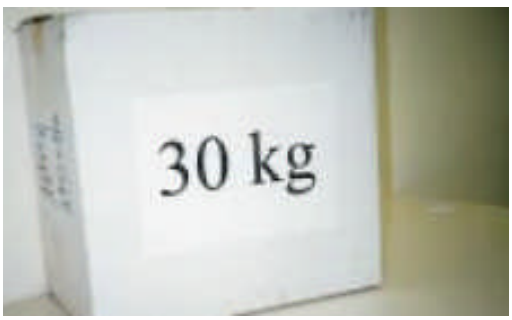
- 如2人或以上一齊搬運，須由一名人員發施號令，確保各成員動作的配合及避免受傷。

- 提舉搬運時要採用正確的姿勢。



- 應作短暫的休息。

- 重覆的工序、應減低負荷重量。

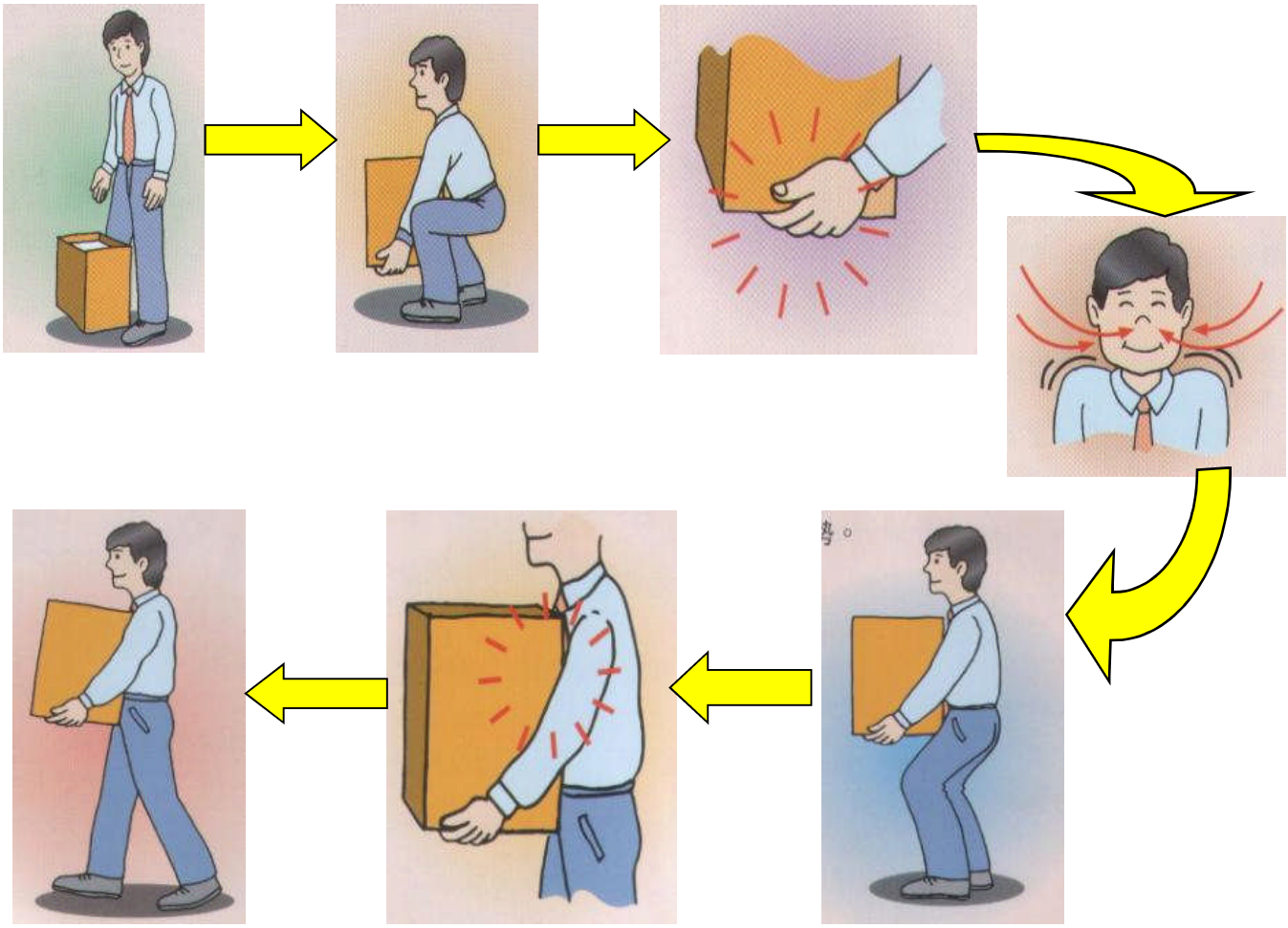


工具箱訓練

體力處理操作

搬運時注意事項

1. 靠近貨物，雙腳分開，站在貨物兩旁。
2. 蹲下時兩腿分開，屈膝，腰背要挺直；身體保持平衡。
3. 用手掌及手指緊握貨物，手臂緊貼身體。
4. 將下顎貼近胸前，挺腰確保背部平直。
5. 將貨物盡量貼近身體，縮短貨物重心與身體的距離。
6. 用腿力有節奏地將貨物提起。
7. 如貨物是需要2人或以上一齊搬運時，需由一名人員發施號令，確保各成員動作的配合及避免受傷。



注意：

- 避免不良的身體動作或姿勢，如扭腰、彎身、過份伸展等。
- 避免經常或長期進行重覆性動作。
- 工作一段時間後，應作適量的休息，並進行一些伸展運動。

工具箱訓練 -- 簽到紙

題目 ： **1) 體力處理操作**

日期 **(必須填寫)** ：_____

時間 **(必須填寫)** ：___時___分 至___時___分
(建議訓練時間為 30 分鐘)

承判商公司名稱 **(必須填寫)** ：_____

地盤名稱 **(必須填寫)** ：_____

講者 **(必須填寫)** ：_____

本人已明白內附的工具箱訓練內容，並承諾在工作時會遵從這些指引或規則。
請判商負責人將此簽到紙在 2018 年 2 月 16 日前交回 「開利」安全部周小姐 -
Fax: 2691 2642，E-mail : Olivia.Chau@carrier.utc.com。

姓名	平安咭號碼	簽署

其他意見：_____

_____

如希望使用 E-Mail 接收環境、健康及安全部發出的資訊及每月的工具箱訓練，請填上 E-Mail。
(若在早前已填寫 E-mail，可不用再填寫。)

E-Mail：_____