



## فرم ایده های خلاقانه

تاریخ ایده: ۱۳۹۲/۰۵/۲۸

شماره ایده: ۱۲

صفحه ۱ از ۱

عنوان ایده		
<p><b>پیشگیری از مشکلات و عوارض پشت میز نشینی کارکنان ستاد صنعت نفت توسط واحد HSE</b></p>		
مخاطب اصلی در وزارت نفت		وزیر محترم نفت
مخاطبان دیگر		مشاور جوان وزیر محترم نفت مدیر ان عامل محترم چهار شرکت اصلی و مسئولین محترم امور اداری و HSE
نام و نام خانوادگی	کیومرث کریمی قوجه بگلو	نام شرکت
سمت سازمانی	مسئول فروش	شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ناحیه پارس آباد
پست الکترونیک	<a href="mailto:Karimik10@yahoo.com">Karimik10@yahoo.com</a>	
<p><b>بیان مسئله و چالش موجود</b></p> <p>معمولاً شغل اداری کارکنان ستاد صنعت نفت یا به اصطلاح پشت میز نشینی تصویر یک شغل راحت و بی دردسر را در ذهن ما ایجاد می کند و برای بعضی ها چنین شغلی یک شغل ایده ال محسوب می شود اما این نقطه ظاهر قضیه است پشت میز نشینی هم دردها و مشکلات خاص خودش را دارد از جمله آنها که می توان به آن اشاره کرد، پشت ، گردن ، کمر ، دستها و شانه ها اعضایی هستند که معمولاً دچار ناراحتی و اختلالات اسکلتی عضلانی می شوند . وقتی کارمندان در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی کار کنند ، پشت درد و کمردردشان آغاز می شود . وضعیت ثابت بدن در یک حالت ، فشار عضلانی ایجاد کرده ، جریان خون را در ماهیچه ها کند می کند . انجام حرکات تکراری نیز باعث ایجاد درد و ناراحتی در کارمندان می شود . پس می توان گفت آرتروز کمری ، دردهای گردنی و دردهای عضلانی پراکنده و ناراحتی های چشمی در میان کارکنان ستاد صنعت نفت بسیار شایع است.</p>		
<p><b>شرح و پیشنهاد بهبود</b></p> <p>پیشنهاد می شود از طریق واحد HSE اقدامات و نظارتهای لازم جهت پیشگیری از عوارض پشت میز نشینی کارکنان صنعت نفت اقدام شود با توجه به اینکه ابزار کار کارکنان صنعت نفت از جمله میز، صندلی، مانیتور، موس و کیبورد می باشد بایستی متناسب با نیازهای فیزیولوژیک بدن کارکنان صنعت نفت باشد . یعنی ارتفاع میز با قد کارکنان متناسب باشد، استفاده از صندلی ارگونومیک با قابلیت تنظیم ارتفاع، مانیتور در رستای چشم های کارکنان تنظیم گردد یعنی خیلی کوتاه یا بلند نباشد ، استفاده از زیر پایی برای نشستن های طولانی ، قراردادن صفحه کلید کامپیوتر هم سطح آرنج کارکنان یا هم ارتفاع با دسته صندلی . روشنایی محل کار باید مخلوطی از نور سفید و زرد باشد، با رعایت موارد ذکر شده دیگر کارکنان ستاد صنعت نفت دچار آرتروز کمری ، دردهای گردنی و دردهای عضلانی و مشکلات چشمی که بر اثر مشکلات و عوارض کار پشت میز نشینی می باشد نخواهند بود.</p>		