

Ethical
Trading
Initiative

For workers' rights. For better business.

আরগোনোমিক্স

নকশা

আরগোনোমিক্স

আধুনিক

অন্তর্ভুক্ত
কক্ষাল
পেশাদার
প্রতিরোধ
বাড়ির ভিতরে

ভঙ্গি
ব্যথা
বিজ্ঞান
সান্ত্বনা

ব্যবসা
অনুচিৎ
পেশাদার
অনুশীলন
উত্তোলন

প্রবাহিত
পেছনে
সমকালীন
কেন্দ্র

নিরাপত্তা
মেসারদগু
ডেস্ক
ফর্ম
কম্পিউটার

স্থান
ক্রিয়াকলাপ
সঠিক
ইন্টারফেস

কক্ষ
ফর্ম
কম্পিউটার

পরিষ্কার

আসবাবপত্র

স্টেয়িং সেইফ: সাপোর্টিং দি আরএমজি সেক্টর থ্রু কোভিড-১৯ ক্রাইসিস



সহায়তা: ভালনারেবল সাপ্লাই চেইনস ফ্যাসিলিটি



নকশা

আরগোনোমিক্স

আধুনিক

অন্তর্ভুক্ত
কক্ষাল
পেশাদার
প্রতিরোধ
বাড়ির ভিতরে

ভঙ্গি
ব্যথা
বিজ্ঞান
সাত্বনা

ব্যবসা
অনুচিৎ
পেশাদার
অনুশীলন
উত্তোলন

প্রবাহিত
নিরাপত্তা
পেছনে
সমকালীন
কেন্দ্র

কম্পিউটার
ডেস্ক
ফর্ম
কক্ষ

মেরুদণ্ড
ক্রিয়াকলাপ
সঠিক
ইন্টারফেস

স্থান

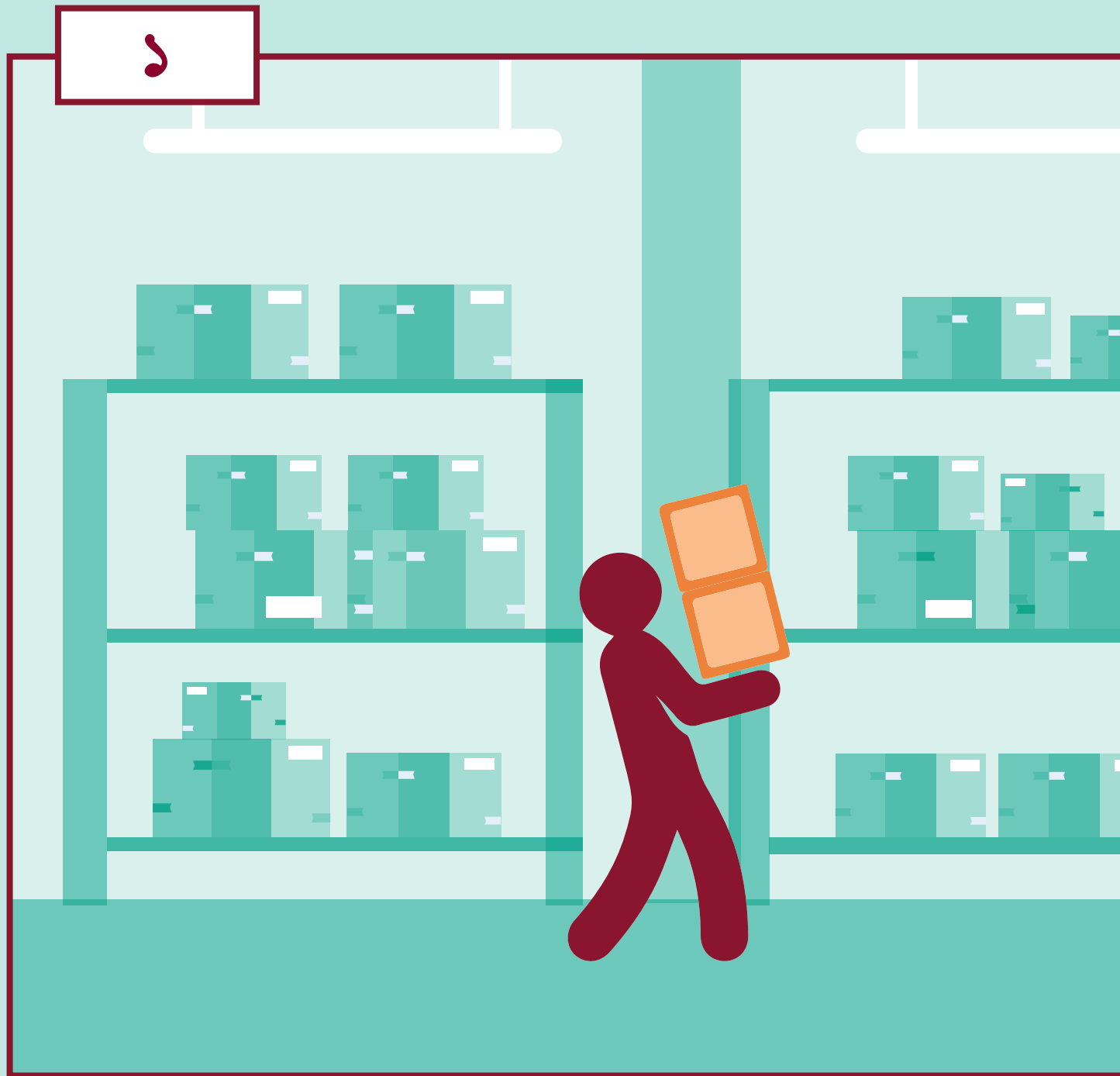
আসবাবপত্র

আরগোনোমিক্স

আরগোনোমিক্স' শব্দটি গ্রিক শব্দ 'আরগন' যার অর্থ কর্ম এবং 'নমস' যার অর্থ নিয়ম থেকে নেয়া হয়েছে। 'আরগোনোমিক্স' এর অর্থ দাঁড়ায় কাজ করার বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি।

কর্মক্ষেত্রে আরগোনোমিক্স বলতে বুঝায় কর্মী, সরঞ্জাম এবং পরিবেশের মধ্যে সুষ্ঠু সমন্বয়। এর জন্য কাজগুলি করতে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে।

আরগোনোমিক্সের ঝুঁকি



আরগোনোমিস্ট্রের ঝুঁকি

ছবি ১: একজন ব্যক্তি নিজে ওজন এবং চাপ বহন করছেন। ফলে তার ঝুঁকি আছে।

ছবি ২: একজন ব্যক্তি ট্রলি দ্বারা ওজন এবং চাপ বহন করছেন। ফলে ঝুঁকি কমে গেছে।

কর্মক্ষেত্রে কাজের মাধ্যমে কোন ধরনের ঝুঁকি বা আঘাত পাওয়া উচিত নয়। এ ধরনের আঘাত ডাবলুআরএমএসডি এর কারণ।

শরীরের উপর আরগোনোমিক্সের প্রভাব - WRMSD



শরীরের উপর আরগোনোমিক্সের প্রভাব - WRMSD

WRMSD কী?

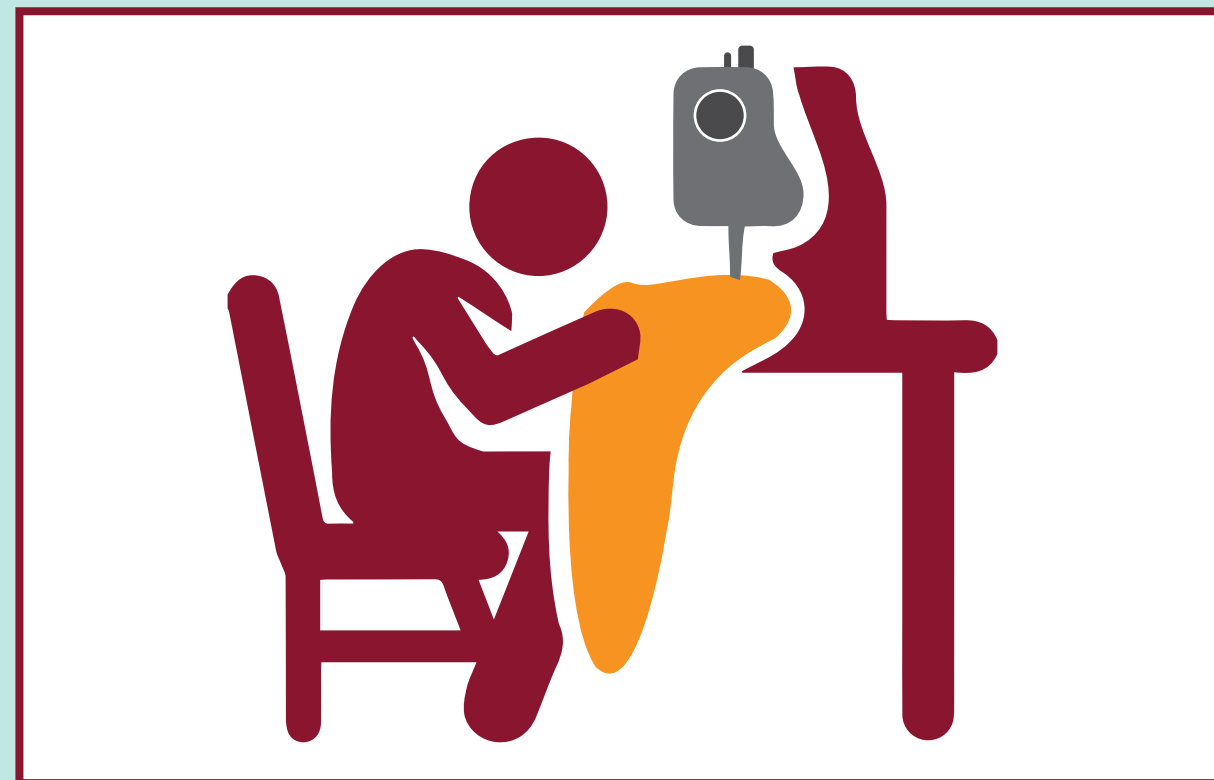
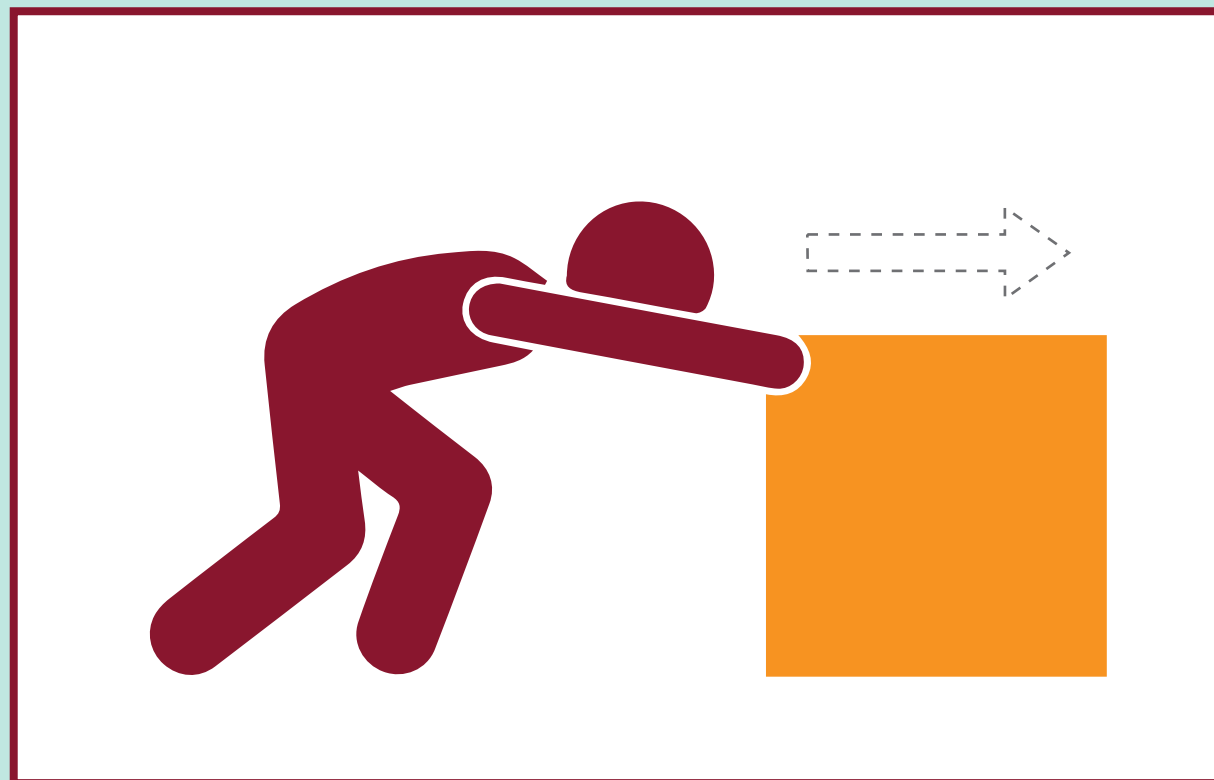
WRMSD বলতে Work-Related Musculo-Skeletal Disorder (কাজের কারণে মাংশপেশি ও হাড়ের সমস্যা) বুঝায়।

WRMSD এর মধ্যে রয়েছে-

- ব্যাপকভাবে ট্রমায় আক্রান্ত হওয়া;
- বারেবারে স্ট্রেইন ইনজুরি হওয়া;
- অধিক ব্যবহারের কারণে ইনজুরি হওয়া।

এগুলোর ফলে আমাদের শরীরের হাড়ের জোড়াগুলি এবং শরীরের নরম টিস্যুগুলি ধীরেধীরে ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

WRMSD এর কারণ

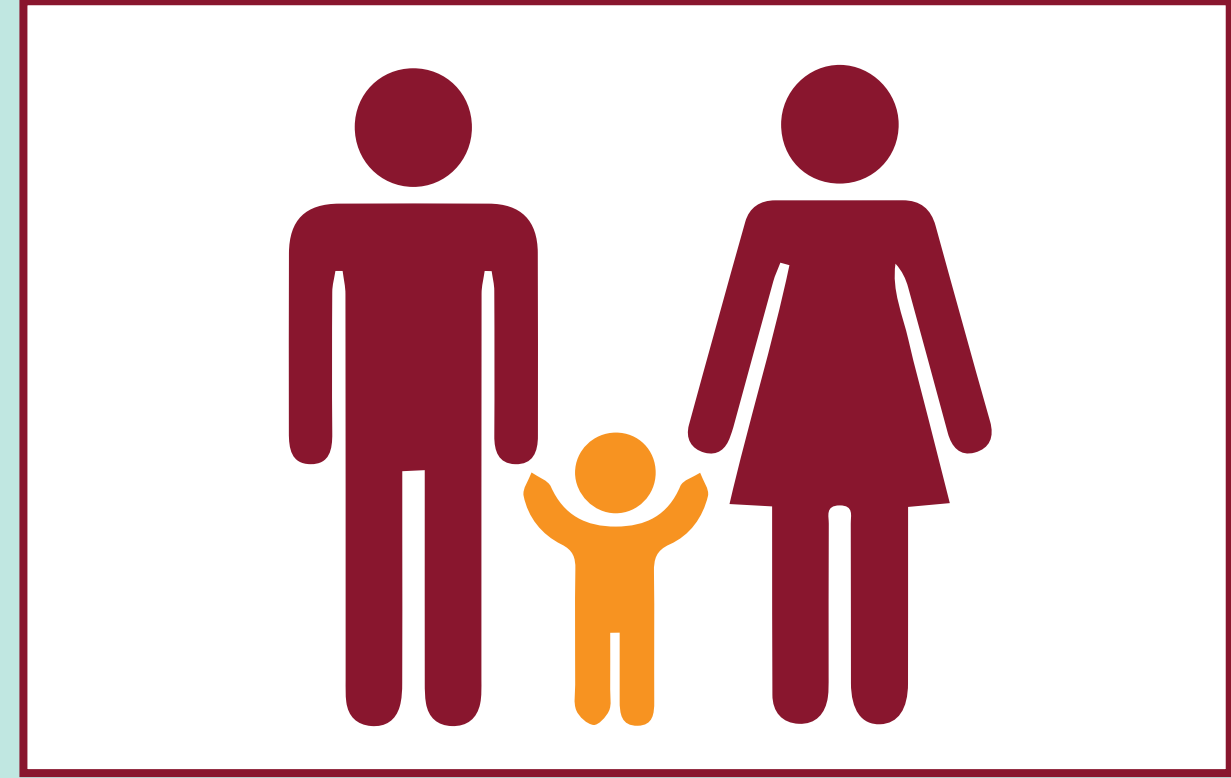
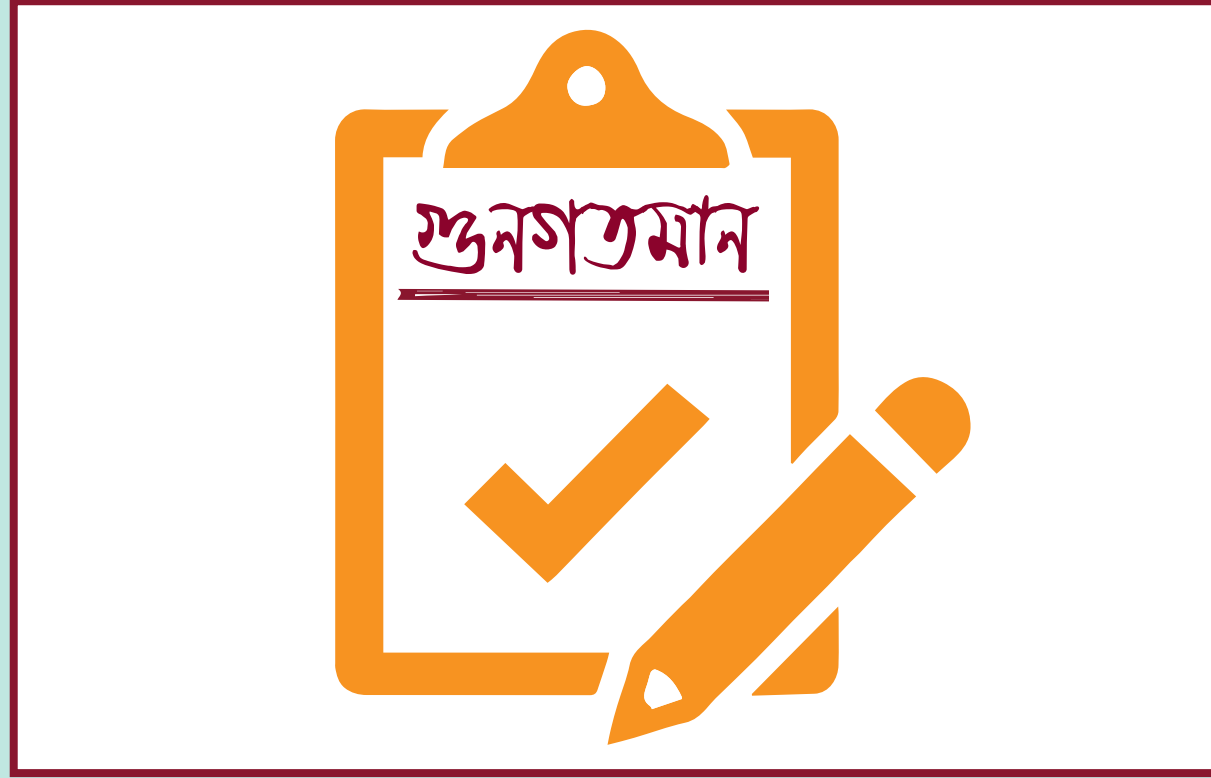


WRMSD এর কারণ

WRMSD এর কারণ কী?

- ভারী বস্তু ক্রমাগত উত্তোলন;
- চাপ দেওয়া, টানা বা ভার বহন করা;
- যথাযথ অঙ্গবিন্যাসে কাজ না করা;
- অত্যন্ত নিবিড়/বারবার একই ধরনের হাতের কাজ (যেমন সেলাই মেশিন অপারেট করা)।

আরগোনোমিক্স অনুশীলনের সুবিধাসমূহ

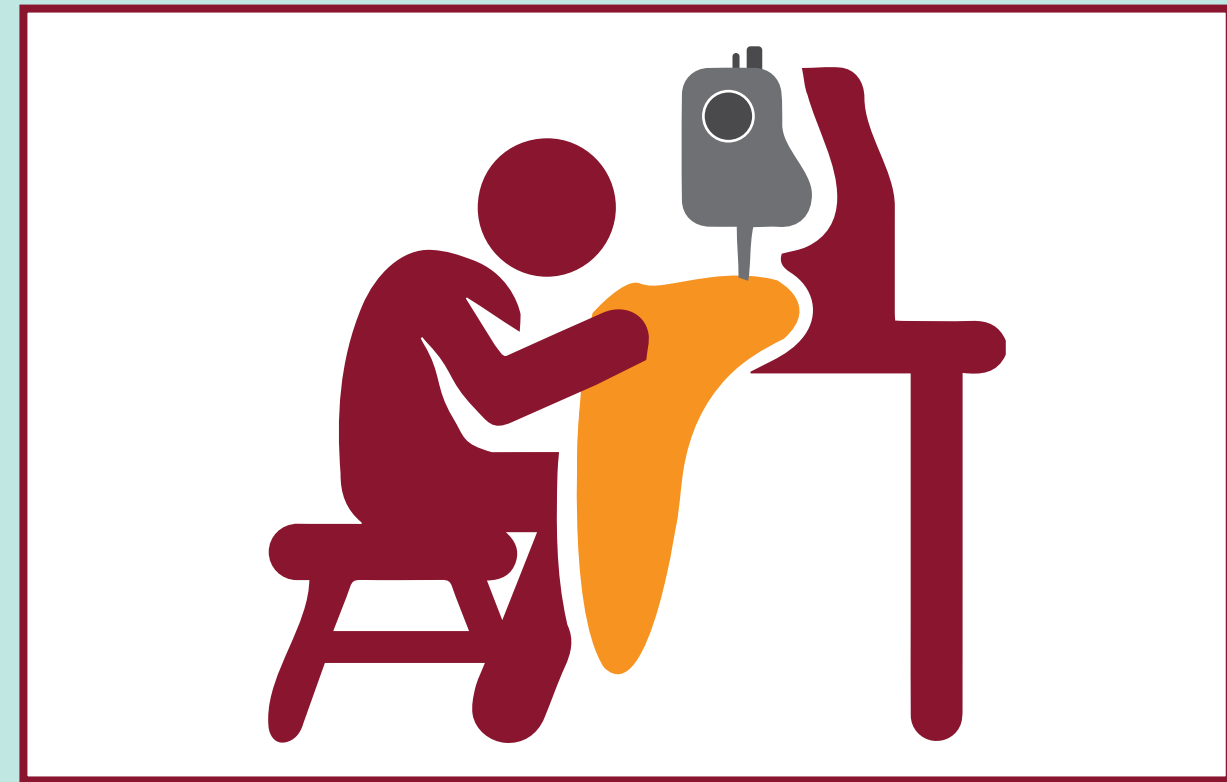
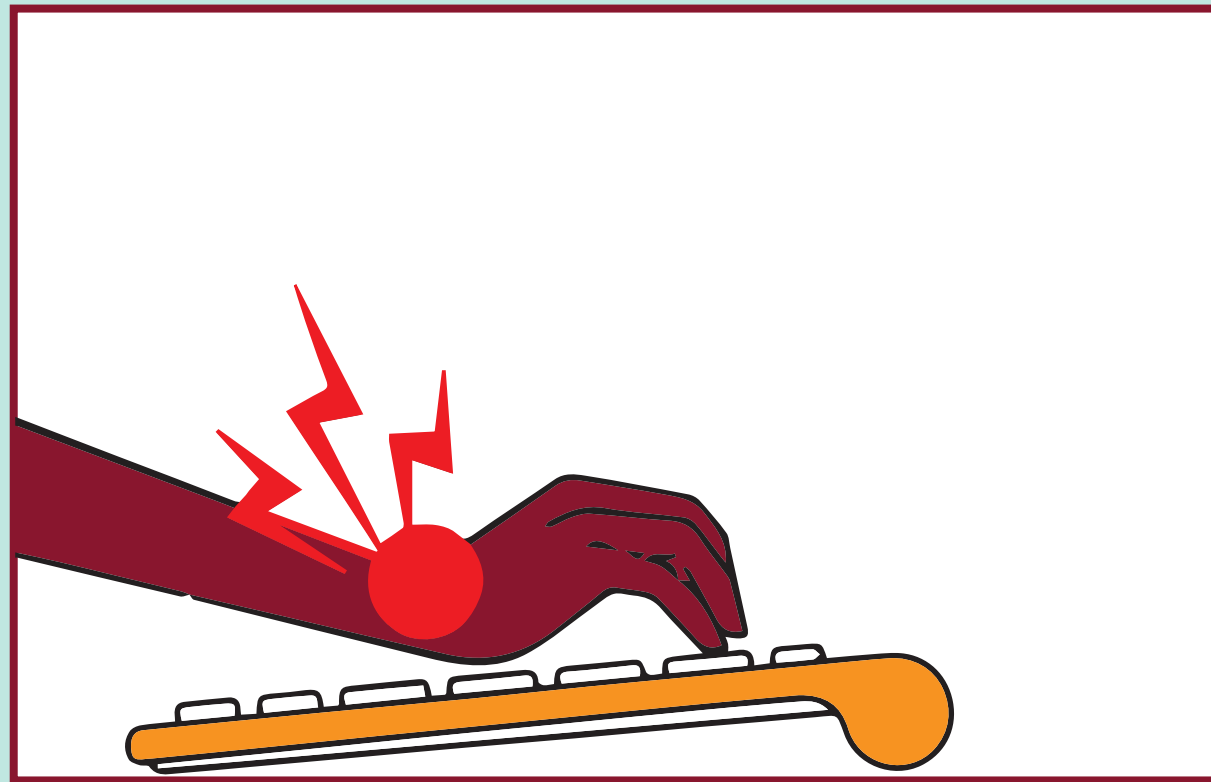
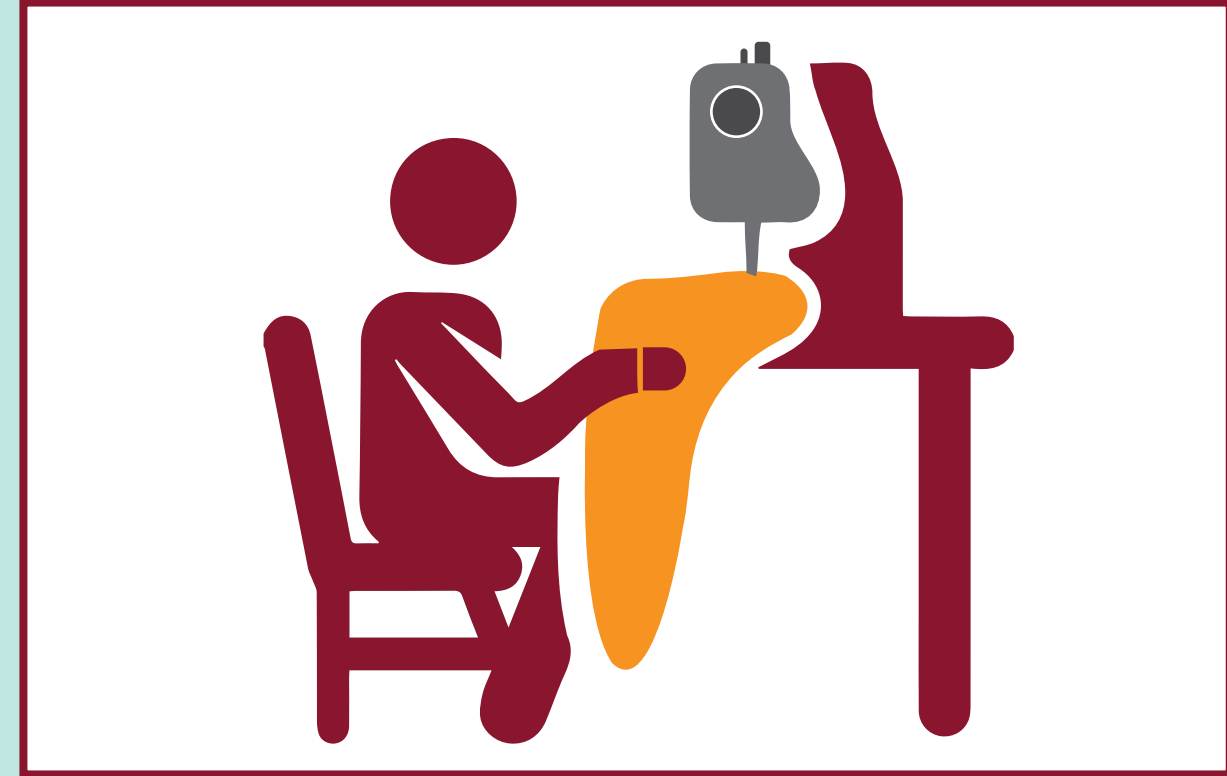
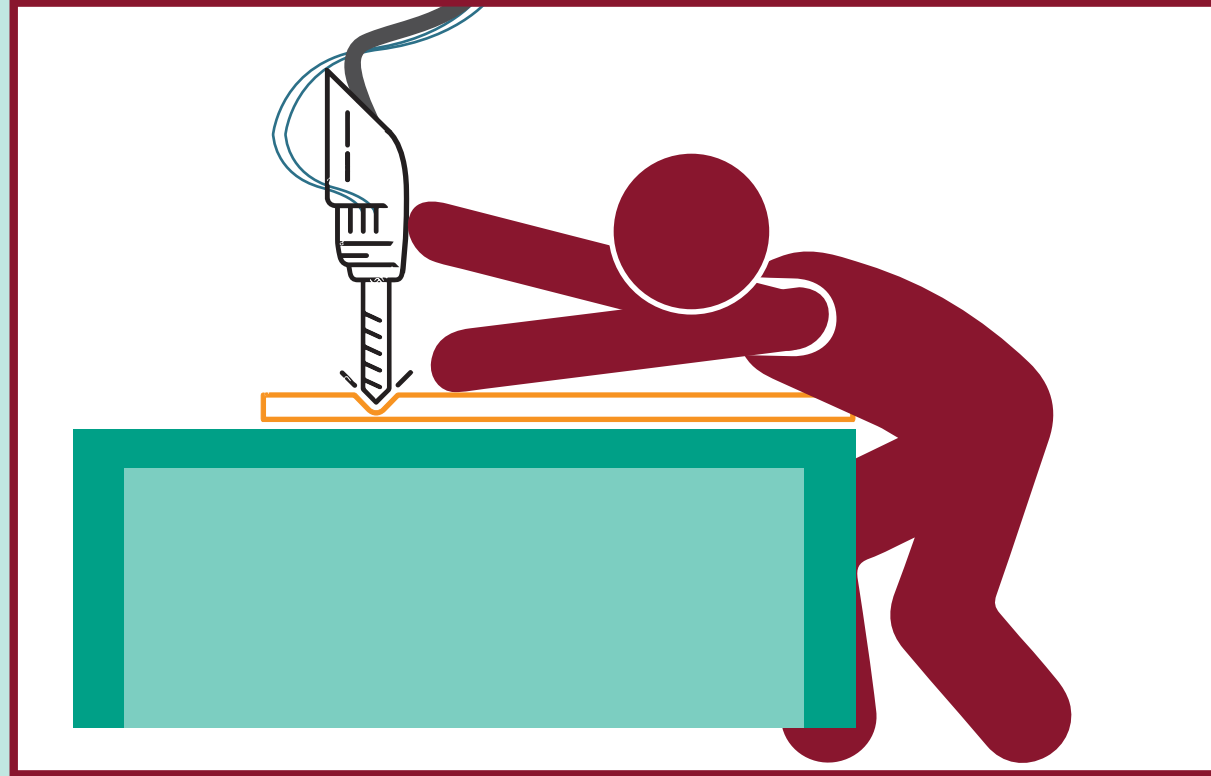


আরগোনোমিক্স অনুশীলনের সুবিধাসমূহ

আরগোনোমিক্সের সুবিধা

- আরগোনোমিক্স পদ্ধতি মেনে কাজ করা আঘাত প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে
- আরগোনোমিক্সের আরও অন্যান্য সুবিধা রয়েছে:
 - কাজের গুণগত মান উন্নত করে;
 - উন্নতমানের জীবন নিশ্চিত করে;
 - ক্লান্তি হ্রাস এবং অস্বস্তি দূর করে;
 - উৎপাদনশীলতা এবং কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

আরগোনোমিক্সের দৃষ্টিভঙ্গি



আরগোনোমিক্সের দৃষ্টিভঙ্গি

আরগোনোমিক্সের দৃষ্টিকোণ থেকে বিবেচনা করুন:

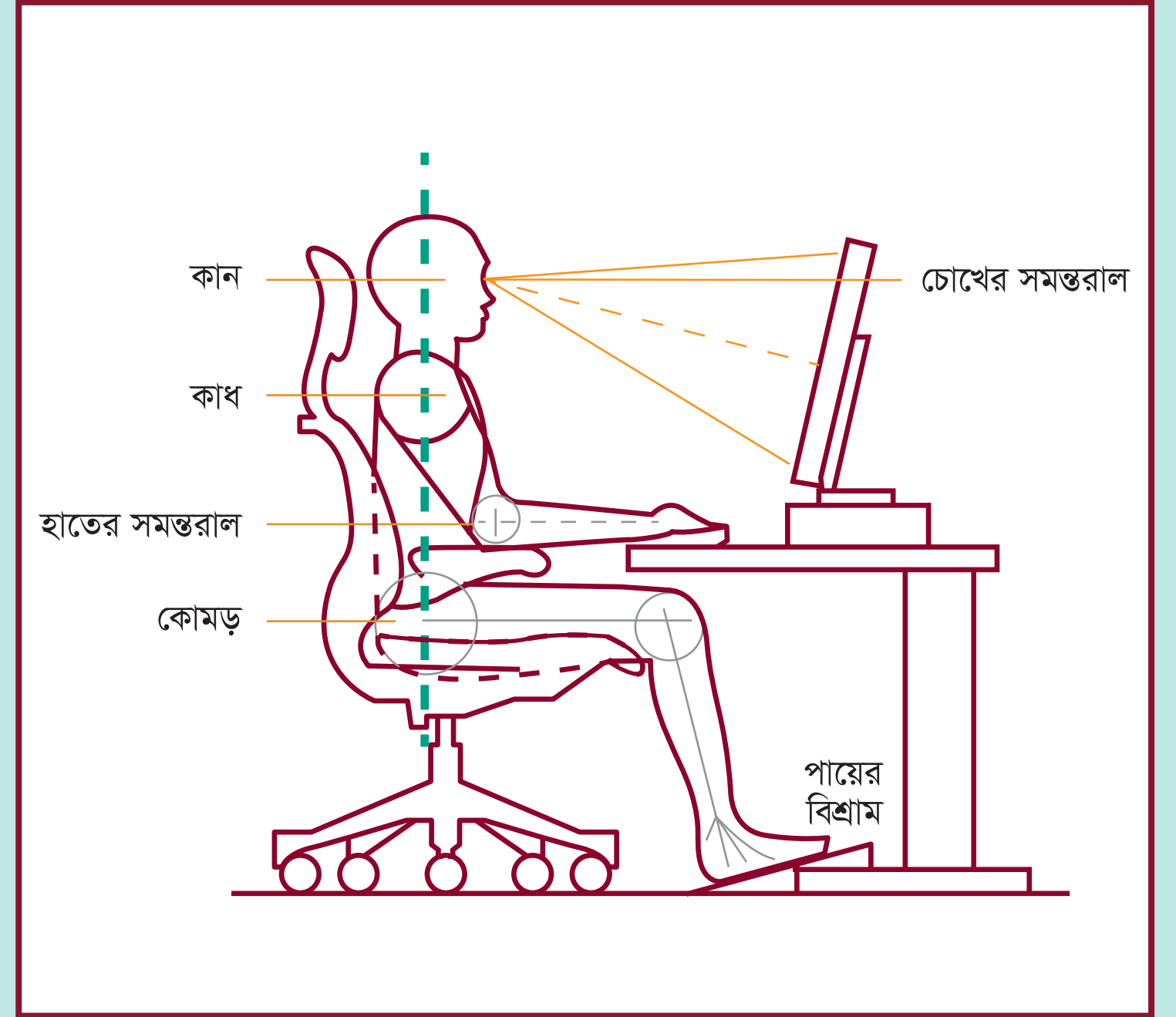
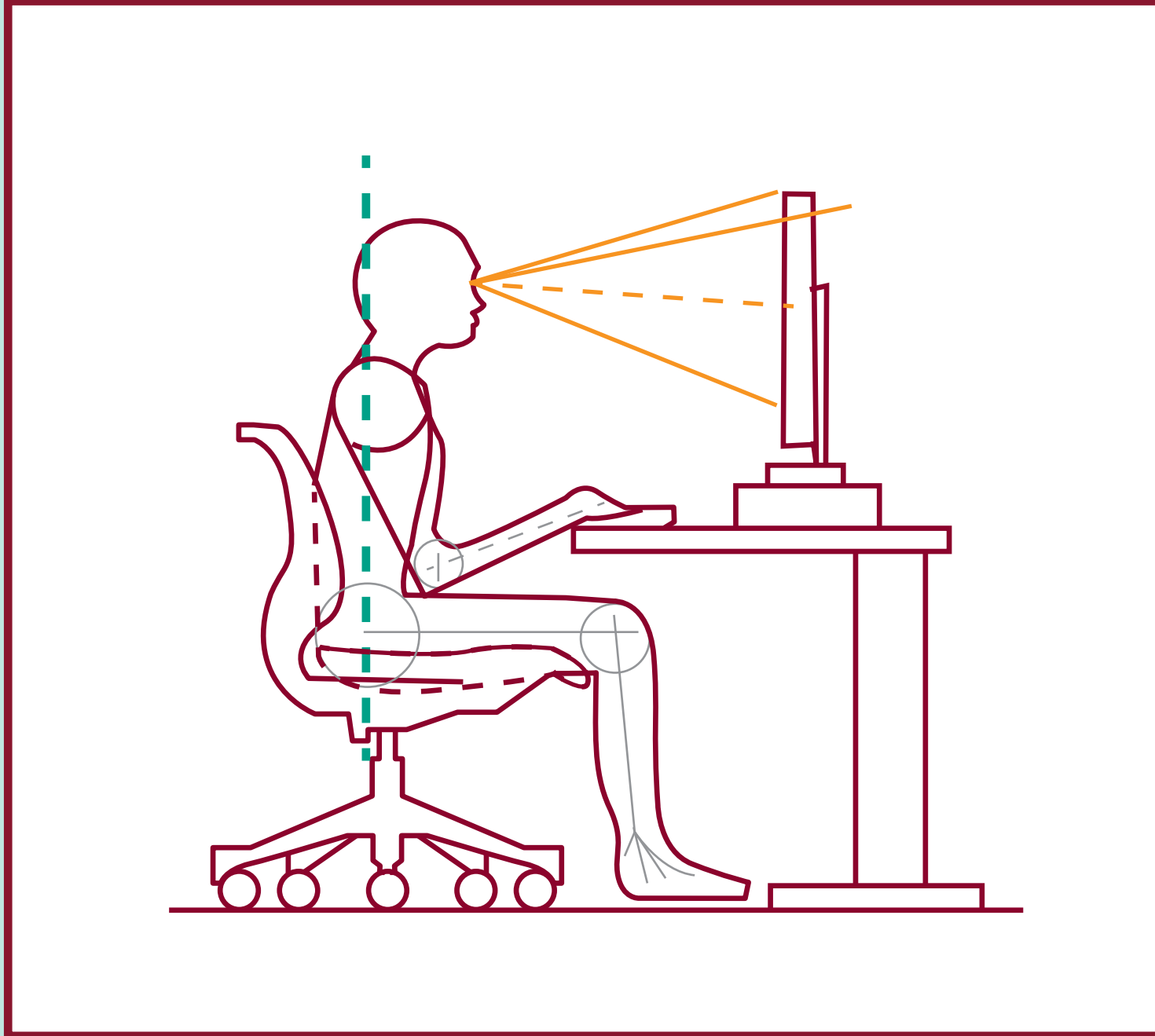
- বসার ব্যবস্থা;
- ওয়ার্কস্টেশন;
- শ্রমিকদের কাজের ভঙ্গি।

কাজের সাথে সম্পর্কিত মেশিন ও শারীরিক বিষয়সমূহ (আরগোনোমিক্স)

কাজের সময় শারীরিক যে সকল বিষয় মেনে চলা উচিত:

- যেকোন অবস্থানেই শরীর (মেরুদণ্ড) সোজা রেখে বসে কাজ করা;
- প্রয়োজনীয় সংখ্যক লোক নিয়ে ভারীবস্তু পরিবহন করা
- অতিরিক্ত ভারীবস্তু বহনে ট্রলি বা ফোর্কলিফ্ট (ভার উত্তোলক যন্ত্র) ব্যবহার করা;
- কাজের মাঝে বিরতি নেওয়া ও হালকা ব্যায়াম করা;
- না বুঁকে বাহু আরামদায়ক অবস্থানে রেখে কাজ করা;
- কনুই শরীরের কাছাকাছি রাখা;
- প্রয়োজনীয় সতর্কতার সাথে ভারীবস্তু উঠানো-নামানো;
- অনৈক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করার সময় মাঝে মাঝে পায়ের বিশ্রাম দেওয়া;
- অর্ধেক বুঁকে কোনো কাজ করা থেকে বিরত থাকা।

বসার ব্যবস্থা কেমন হওয়া উচিত



বসার ব্যবস্থা কেমন হওয়া উচিত

- ঘাড় সোজা থাকবে;
- মেরুদণ্ড সোজা থাকবে;
- বসার অবস্থান হবে ৯০ ডিগ্রি;
- পায়ের বিশ্রামের ব্যবস্থা থাকবে;
- চেয়ারে হেলান দেয়ার ব্যবস্থা থাকবে।



**Ethical
Trading
Initiative**

For workers' rights. For better business.

ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের নিয়ম

অংশগ্রহণমূলক প্রশিক্ষণ প্রক্রিয়ায় প্রয়োজনীয় সহায়ক উপকরণ ব্যবহার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যার মাধ্যমে প্রশিক্ষণের শিখন বিষয়সমূহকে অল্প সময়ে সহজে বোধগম্য করে উপস্থাপন করা যায়। বর্তমান সময়ে প্রশিক্ষণের সহায়ক উপকরণ হিসেবে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার অত্যন্ত জনপ্রিয়। কিন্তু ফ্লিপচার্ট এর যাথাযথ ব্যবহার নিশ্চিত করা না হলে ফ্লিপচার্ট ব্যবহারের উদ্দেশ্য ব্যহত হয়।

নিম্নে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করার কিছু নিয়ম উল্লেখ করা হলো যা নিশ্চিত করা গেলে শিখন প্রক্রিয়াকে কার্যকরভাবে পরিচালনা করা যায়:

১. ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করার আগে অংশগ্রহণকারীদেরকে মানসিকভাবে তৈরী করে নিতে হবে এবং এই চার্ট দেখানোর উদ্দেশ্য সংক্ষেপে বর্ণনা করতে হবে;
২. ফ্লিপচার্ট অংশগ্রহণকারীদের সামনে উপস্থাপন করার পূর্বে প্রশিক্ষককে অবশ্যই তা ভালোভাবে আত্মস্থ করে নিতে হবে। অংশগ্রহণকারীদেরকে সামনে রেখে দেখে দেখে পড়লে তা ভালো দেখাবে না;
৩. ফ্লিপচার্টটি এমনভাবে প্রদর্শন করতে হবে যাতে অধিকাংশ অংশগ্রহণকারী তা দেখতে পান;
৪. উপস্থাপনার সময় ফ্লিপচার্টের কোনো অংশ যাতে কোনো কিছু দিয়ে ঢাকা না থাকে তা খেয়াল রাখতে হবে;
৫. সাধারণত ফ্লিপচার্টের এক পিঠে ছবি এবং অন্য পিঠে আলোচ্য বিষয়ের বর্ণনা থাকে। প্রশিক্ষককে অংশগ্রহণকারীদের সামনে প্রথমে ছবি দেখিয়ে সে বিষয়ে তারা কী বুঝতে পারছেন তা জিজ্ঞেস করে তাদের আলোচনার সূত্র ধরেই প্রশিক্ষক তার বক্তব্য উপস্থাপন করবেন;
৬. প্রশিক্ষক অংশগ্রহণকারীদেরকে একে একে আলোচ্য বিষয়ের উপর মতামত প্রদান করার সুযোগ করে দিবেন। এক্ষেত্রে যারা প্রশিক্ষণে কথা বলতে চান না প্রশিক্ষক কৌশলে তাদেরকে আলোচনায় নিয়ে আসবেন;
৭. যদি মাটিতে বা মেঝেতে বসে ফ্লিপচার্ট ব্যবহার করা হয় তাহলে সেটিকে একটু উপরে ধরতে হবে;
৮. ফ্লিপচার্টের এক পিঠের ছবির উপর আলোচনা শেষ না হলে অন্য পিঠে যাওয়া উচিত নয়;
৯. ছবি দেখানো বা আলোচনা করার সময় কোনভাবেই তাড়াহুড়া করা উচিত নয়। এতে অংশগ্রহণকারীদের আলোচনায় মনোযোগ রাখা কঠিন হবে;
১০. ফ্লিপচার্ট এর শিখনবার্তা পড়ে শোনানোর জন্য প্রশিক্ষক প্রয়োজনে অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে থেকে কাউকে অনুরোধ করতে পারেন;
১১. সম্পূর্ণ ফ্লিপচার্টটি উপস্থাপন করার পর প্রশিক্ষক আলোচনার সার-সংক্ষেপ করবেন।

সংকলন ও সম্পাদনা:

আহমেদ আবু সুফিয়ান

মোঃ সাইফুল আলম

