

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਭਾਰੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਪਾਰਕ ਟਰੱਕ, ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਤੋਂ ਕੰਬਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸੱਟ (MSI) ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਫ੍ਰੀਲ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਡੌਲੀ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਝਟਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸੱਟਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਆਮ ਹਰਕਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਫਰੱਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ, ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ।

ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸੱਟ (MSI) ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸੱਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਤੰਤੂਆਂ, ਯੋਜਕ-ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਕ੍ਰੀਅਤ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਰਾਈਵਰ MSI ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਉਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸੱਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਝਰਨਾਹਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਪੁੰਜ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ/ਤਾਕਾਅਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

MSI ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਕੀ ਹਨ?

MSI ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ। MSI ਕੰਮ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਮੁਦਰਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ),
- ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਹਰਾਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ),
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਤਾਕਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਜਾਂ ਗੁੱਟ (ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਫ੍ਰੀਲ 'ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ),
- ਕੰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜੋ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਕ MSI ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। MSIs ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਮੇਲ ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਾਹਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ MSIs ਹੱਥਾਂ, ਗੁੱਟ, ਕੂਹਣੀਆਂ, ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਕਾਰਪਲ ਟਨਲ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ)। ਆਮ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੜਨਾ, ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ, ਪਕੜਨਾ, ਫੜਨਾ, ਮਰੋੜਨਾ, ਭੀਚਣਾ ਅਤੇ ਦੂਰ ਤੱਕ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਡਰਾਈਵਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ, ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ MSI ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਖਦੇ ਗੋੜੇ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕੁੱਲ੍ਹੇ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਣ ਨਾਲ)। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ
 - ਇੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਸਟਾਪਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਰੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ, ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਦਲੋ। ਨਾ ਸਿਰਫ ਹਰਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ।
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੇਕ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਸਟੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉੱਪਰੀ ਪਿੱਠ/ਮੋਢੇ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੈਬ-ਅੰਦਰ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, CCOHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਰੱਕ ਦੀ ਕੈਬ ਜਾਂ ਯਾਤਰੀ ਸੀਟ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖੁਰਾਕ/ਪੇਸ਼ਾਣ
 - ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ),
 - ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੂਲਰ ਰੱਖੋ (ਜੋ ਕਿ ਕੈਬ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ), ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਾਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਨੈਕਸ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ,
 - ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਲਈ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

ਫੋਨ: 204-632-6600

ਈਮੇਲ: info@rpmsafety.ca

ਵੈੱਬ: www.rpmsafety.ca

ਪਤਾ: 25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

MSI ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਰਾਈਵਰ

ਟਰੱਕ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਰੱਕਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਢੁਕਵੀਂ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਛ ਆਉਣਾ
 - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਝੁਕਣ ਜਾਂ ਦੂਰ ਤੱਕ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
 - ਆਪਣੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਫਿੱਟ ਲੱਭੋ।
- ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
 - ਟਰੱਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਬੈਂਡਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸੈੱਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਲੋੜੀਂਦੇ ਦੁਹਰਾਓ ਦੇ ਨਾਲ 10-30 ਪੌਂਡ ਵਜ਼ਨ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ। ਬਸ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਨਾ ਕਰੋ!
 - ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - » ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ (ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ 90-ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਕੋਣ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਬੈਠਦੇ ਹੋ। ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ ਦੇ 'ਤੇ ਦਬਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਹੋਲਡ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਛੱਡੋ। ਤਿੰਨ ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।)

» ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ (ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਕੰਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਧੱਕੋ। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਲਡ ਕਰੋ, ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਕੰਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰੋ।)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? RPM ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਸਾਡੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਟੀਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੈਂਪਲੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ RPM ਕੋਰਸ ਸਿਰਫ RPM ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ RPM ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਨਤਾ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਟਰੱਕਿੰਗ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਤੱਕ RPM ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ? ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ!

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ info@rpmsafety.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 204-632-6600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.rpmsafety.ca 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ RPM ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

