



Jaota koormus ühtlaselt mõlema käe vahel.



Tõmba raskus kehale võimalikult lähedale. Hoidu vaate varjamisest.

Käed külge!

Soovitused raskuste käsitsi teisaldamiseks



Ladusta kandam korralikult. Tõstmisel väldi keha pööramist, venitamist ja painutamist.



Kahekesi tõstmisel pead enne alustamist täpselt teadma, mida teha ja millises suunas liikuda. Kui raskus käib üle jõu, kutsu kolleeg appi.



Kasuta abivahendeid, näiteks käru, et raskusi kergemini teisaldada. Koorem on stabiilne, kui paned suuremad ja kaalukamad raskused allapoole.



Kasuta õiget tõstmisasendit: aseta jalad raskuse kõrvale, kükita ja tõsta sirge seljaga. Nii jaotub surve selgroole ühtlaselt ja nimmepiirkonda ei teki valu.



TÖÖINSPEKTSIOON



Europaga Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



www.tööelu.ee