

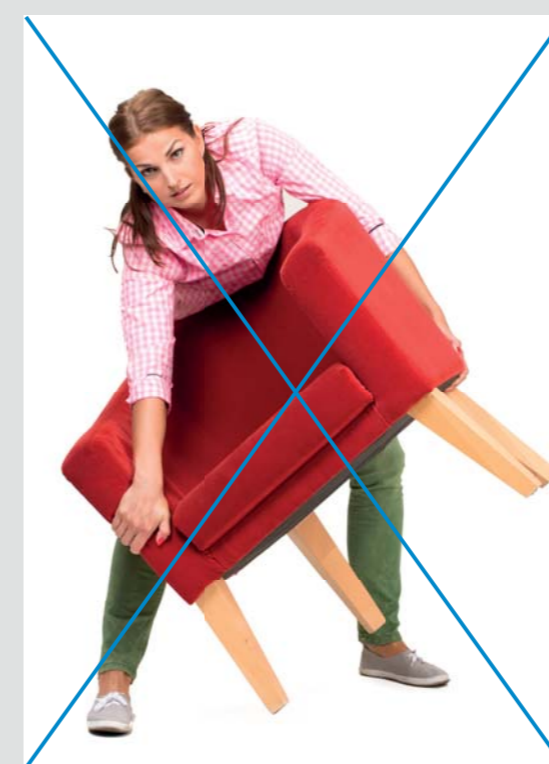
Käed külge!

Soovitused raskuste käsitsi teisaldamiseks



Kahekesi tõstmisel pead enne alustamist täpselt teadma, mida teha ja millises suunas liikuda.

Kui raskus käib üle jõu, kutsu kolleeg appi.



Jaota koormus ühtlaselt mõlema käe vahel.



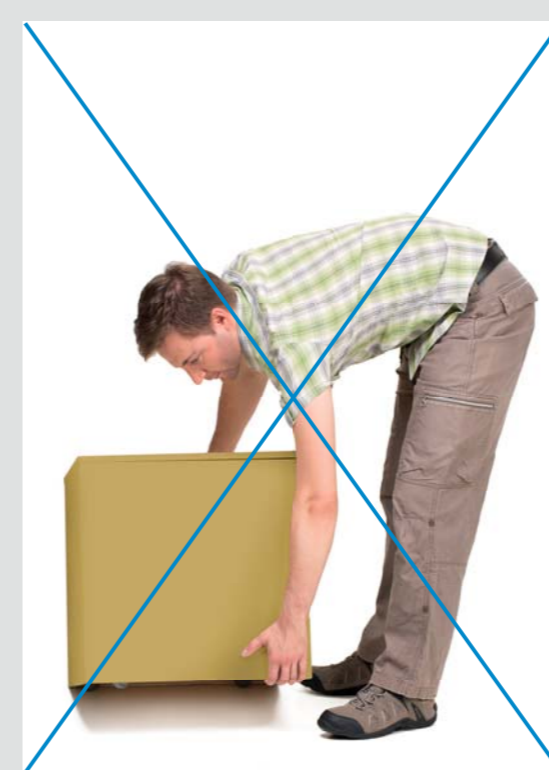
Tõmba raskus kehale võimalikult lähedale. Hoidu vaate varjamisest.



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, kükitä ja tõsta sirge seljaga. Nii jaotub surve selgroole ühtlaselt ja nimmepiirkonda ei teki valu.



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



TÖÖINSPEKTSIOON



Europa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

TÖÖELU
www.tööelu.ee

