

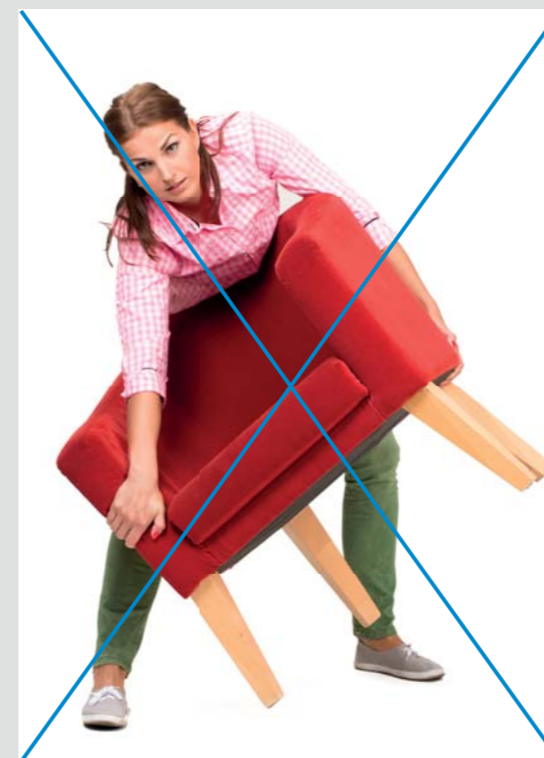
Своими силами!

Рекомендации по перемещению тяжестей вручную

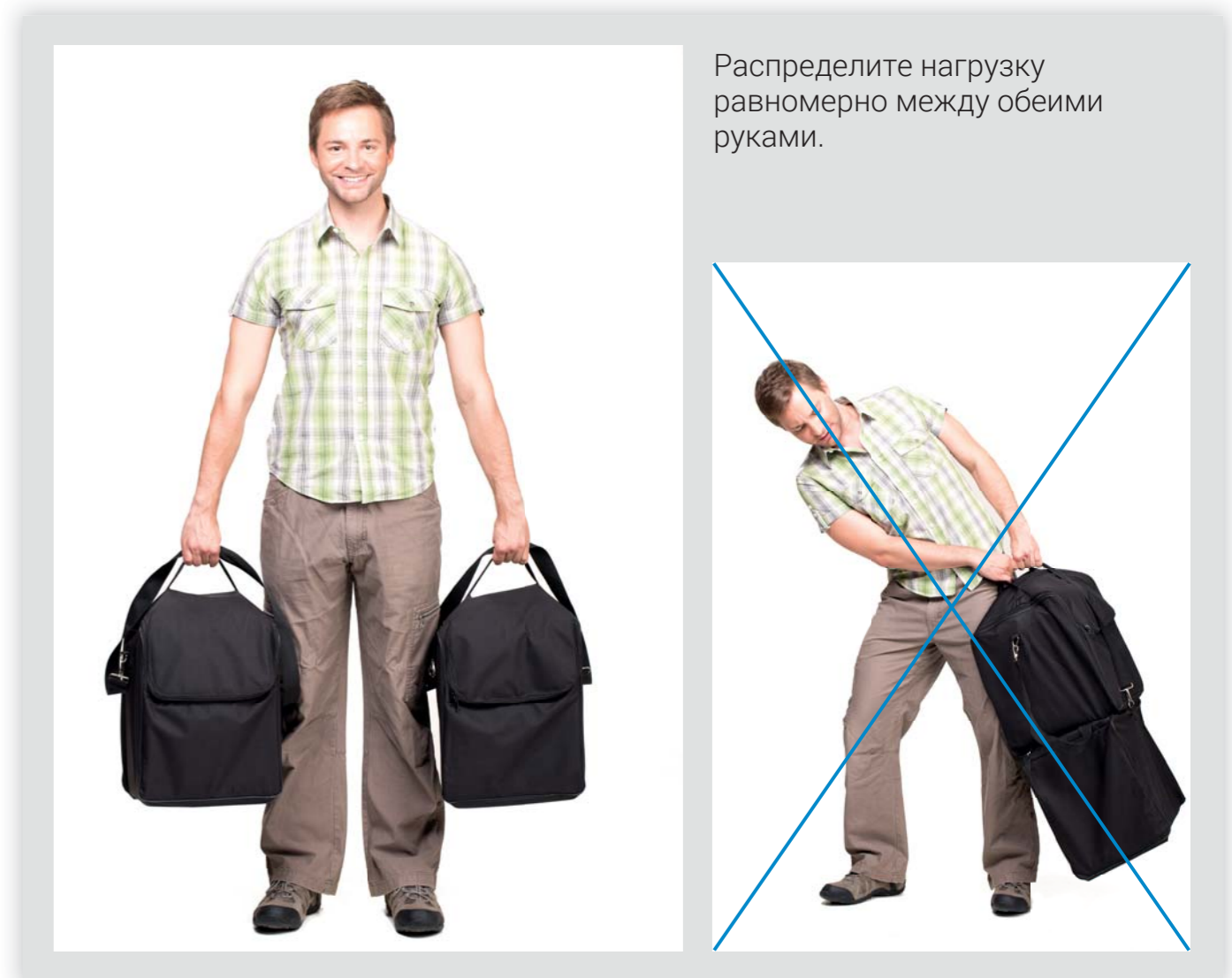


При поднятии тяжести вдвоем оба человека должны до начала маневра точно знать, что им делать и в каком направлении двигаться.

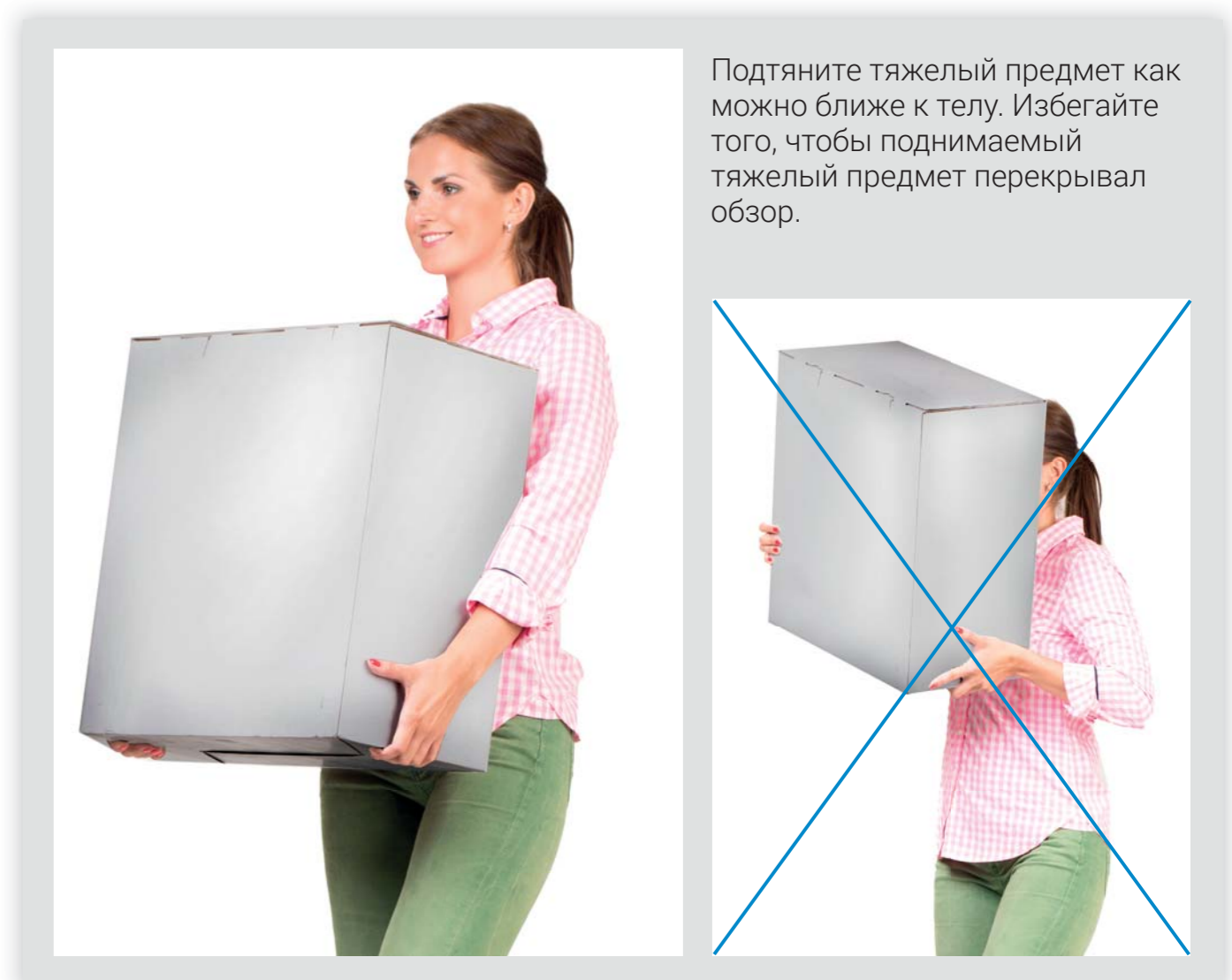
Если тяжесть вам не по силам, позовите на помощь коллегу.



Распределите нагрузку равномерно между обеими руками.



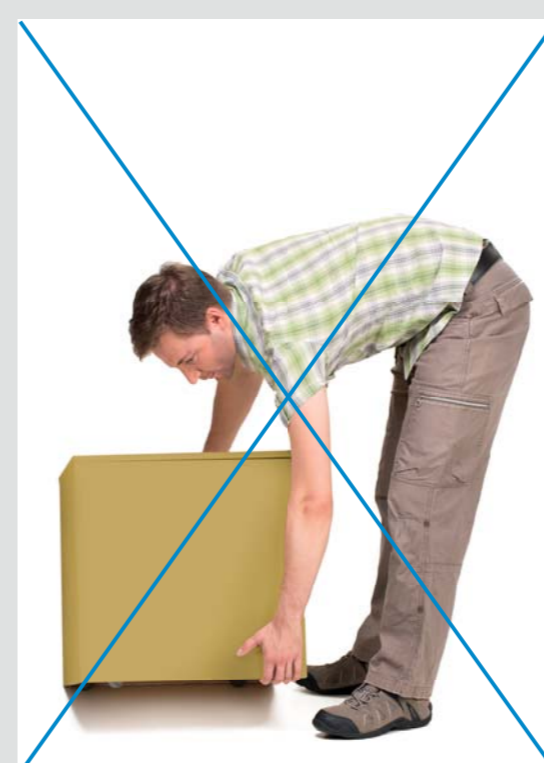
Поднятите тяжелый предмет как можно ближе к телу. Избегайте того, чтобы поднимаемый тяжелый предмет перекрывал обзор.



Для облегчения перемещения тяжести используйте вспомогательные средства, например, тележку. Груз будет устойчивым, если внизу расположить более крупные и тяжелые предметы.



При поднятии тяжести используйте правильное положение: поставьте ноги близко к тяжелому предмету, присядьте на корточки и поднимайте тяжелый предмет, держа спину ровно.



Аккуратно сложите переносимые тяжести. При поднятии их избегайте поворотов, растяжений и изгибаний тела.



TÖÖINSPEKTSIOON



Europa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tulevikku heaks

TÖÖELU
www.tööelu.ee

