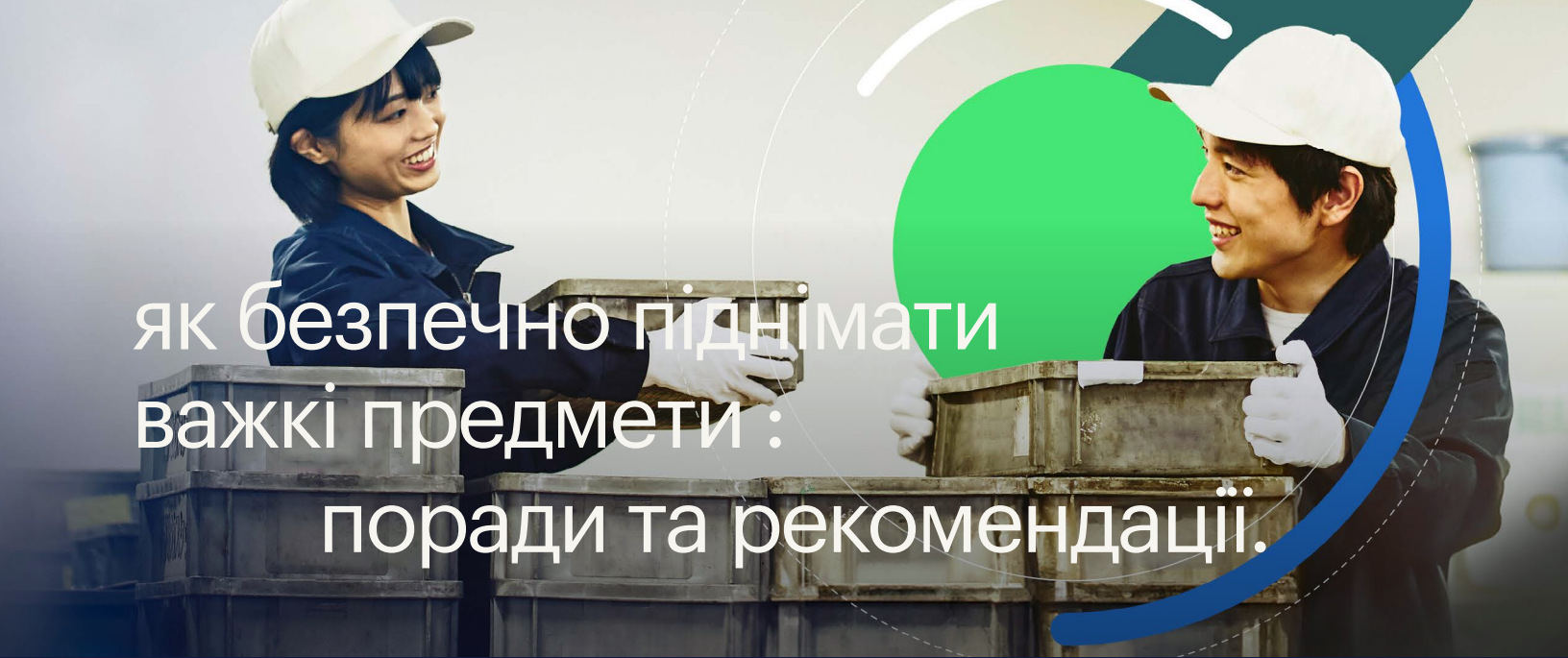




як безпечно піднімати важкі предмети : поради та рекомендації.

Безпека - це відповідальність кожного. Дотримуйтесь цих правил щоб безпечно піднімати та переміщати важкі предмети :

подумайте, перш ніж піднімати/переміщати

Сплануйте підймання. Чи можете ви використати допоміжні інструменти? Визначте, де буде розміщено вантаж. Приберіть перешкоди на вашому шляху, такі як викинуті пакувальні матеріали та інше.

спочатку перевірте вагу

Проштовхніть предмет, щоб оцінити його вагу. Не піднімайте більше, ніж можете витримати.

зайняти правильне положення

Встаньте, розставивши ноги на ширині плечей. Зігніть ноги в колінах, тримайте спину прямо і напружте м'язи живота.

піднімайте ногами, а не шиєю

Піднімайте плавно, без ривків.

тримайте вантаж, який піднімаєте, ближче до вас

Тримайте предмет міцно двома руками розподіляючи вагу рівномірно.

тримайте спину прямо

Тримайте лікті притиснутими до тіла, а пальці ніг спрямовуйте туди, куди ви хочете рухатися.

тримайте голову піднятою під час переміщення

При переміщенні, дивіться перед собою, а не на вантаж.

повертайтеся з прямою спиною

Повертайтеся правильно: змінюйте напрямок ногами; уникайте скручування або нахилу тулуба.

спочатку покладіть вантаж, а потім вже вирівняйте

Для точного позиціонування спочатку покладіть вантаж, і тільки після цього посуньте його в потрібне положення.

підняття нижче коліна або вище плеча

Попросіть свого роботодавця надати вам відповідну техніку або допоміжні засоби.

Для отримання додаткової інформації зверніться до представника Randstad.

джерела:

Уряд провінції Онтаріо: <https://www.ontario.ca/document/manual-materials-handling>

CCOHS: https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/mmh/hlth_haz.html

20%

Травми спини становлять приблизно 20% усіх виробничих травм у Канаді (AWCBC).