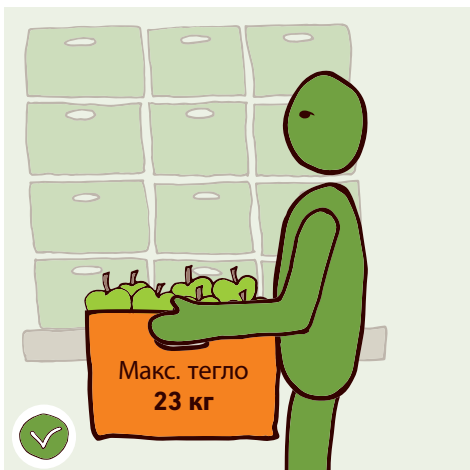


ВДИГАМЕ НЕЩО? КОЕ Е ВАЖНО?

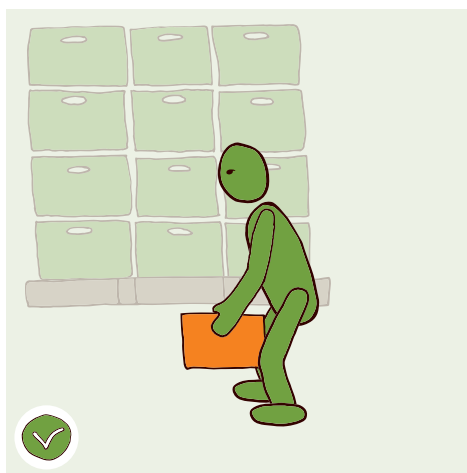
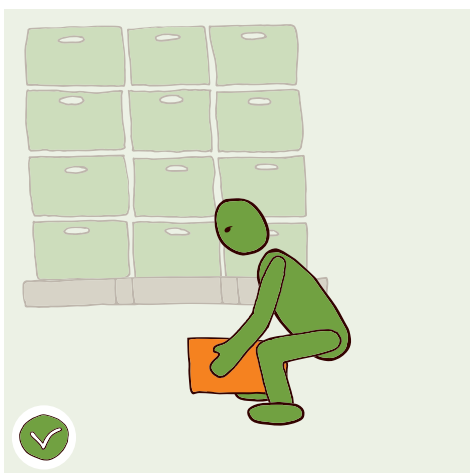


1

Подготовка:

За да избегнеш ненужно вдигане на тежко, използвай помощни средства като подежник, мотокар или стакер.

Все пак трябва да вдигнеш нещо? Провери какво точно е теглото, което трябва да вдигнеш. Допустимото подемно тегло зависи от фактори като честота, продължителност и начина на вдигане. Използвай правилната подемна техника и прави паузи, за да избегнеш претоварване.



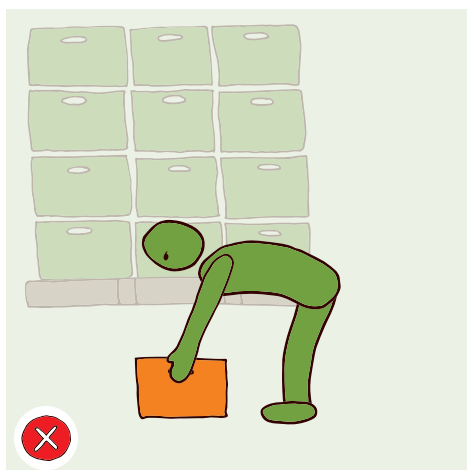
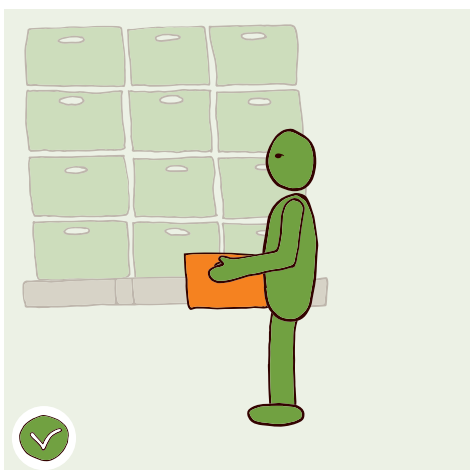
2

Основно вдигане – ниско:

Преди вдигането си осигури достатъчно пространство за движение.

Внимавай опорната повърхност да е голяма, като товарът трябва колкото е възможно повече да бъде вдиган в пространството между краката. Вдигай от краката и дръж гърба си изправен.

Избягвай клякането. То натоварва коленете и създава нестабилна стойка.

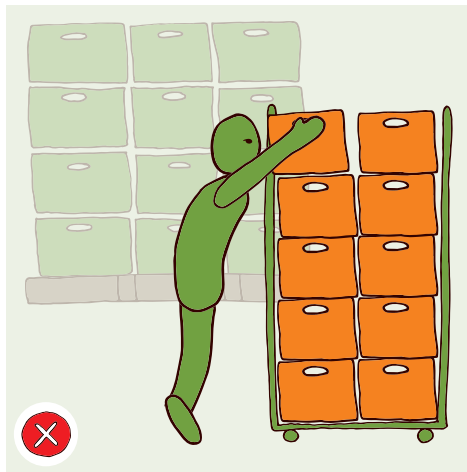


3

Основно вдигане – преместване:

Избягвай вдигане с усукан гръб!

Винаги заставай точно пред товара, запазвайки си достатъчно разстояние, за да имаш една крачка за преместването му. Това намалява вероятността да го повдигнеш с усукан гръб!

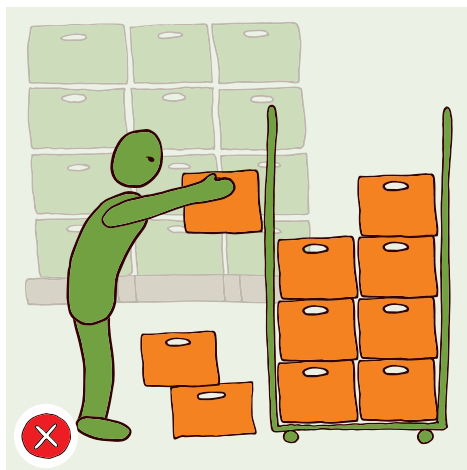


4

Основно вдигане – високо:

Дръж товара възможно най-близо до тялото си, избягвай да се протягаш и не повдигай на височина над раменете си.

Ако все пак трябва да повдигнете над височината на раменете, използвай помощни средства като платформи или широки стъпала.

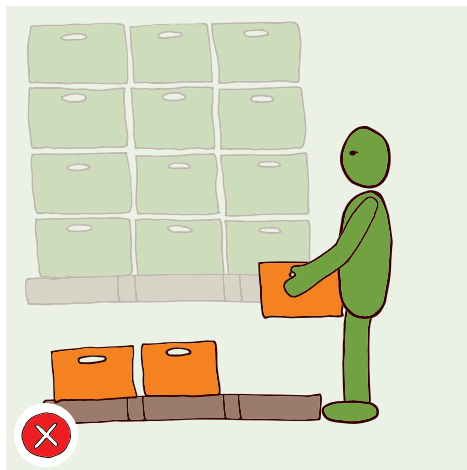
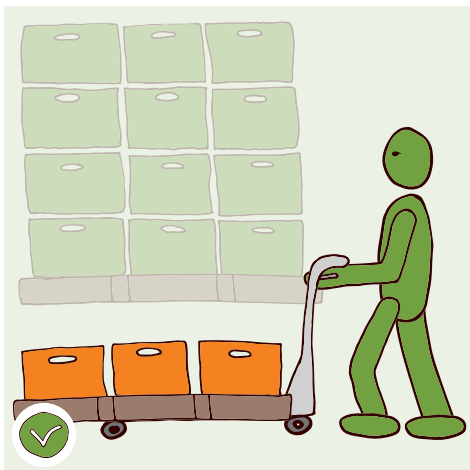


5

Основно вдигане – далеч:

Избягвай препятствия, осигури си достатъчно работно пространство. Ако трябва да поставиш товар отзад, първо го остави отпред и след това го избутай назад.

При това заеми поза, при която единият ти крак е пред другия ти крак.

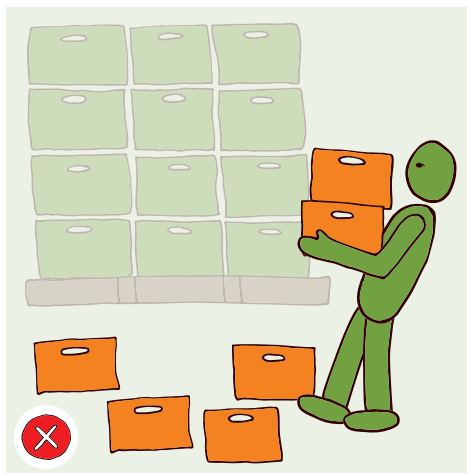
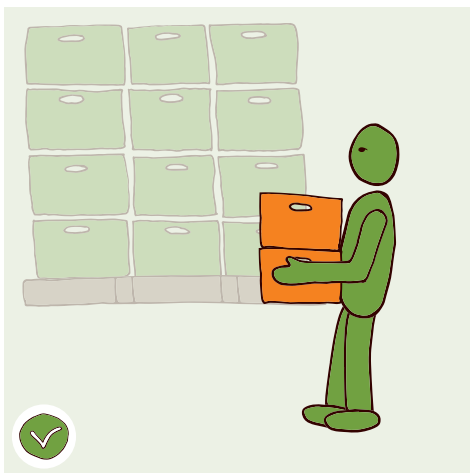


6

Преместване:

Без ненужно носене. Ако може, използвай транспортни средства, като например палетна количка. Като за предпочитане е електрическата палетна количка.

Ако си с ръчна палетна количка, трябва да я буташ и да контролираш движението ѝ.



7

Носене:

Внимавай пътят ти да е свободен, да няма препятствия, и винаги да виждаш къде вървиш.

Носи товара възможно най-близо до себе си и вдигай с 2 ръце.

Дръж гърба си изправен, напрегай коремните си мускули.



Последвай ни и в:

Facebook | LinkedIn | X | info@stigas.nl | www.stigas.nl