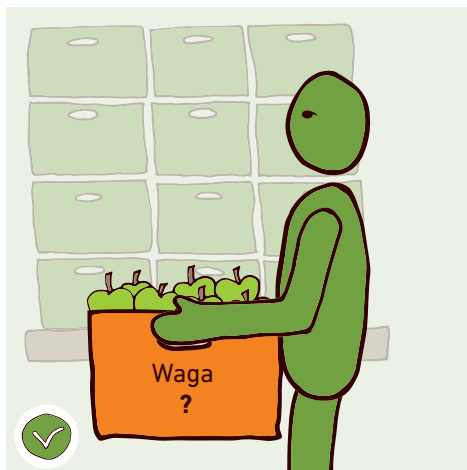
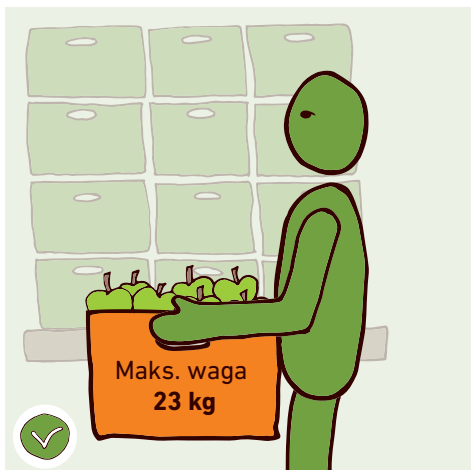


# DŹWIGANIE? CO JEST WAŻNE?

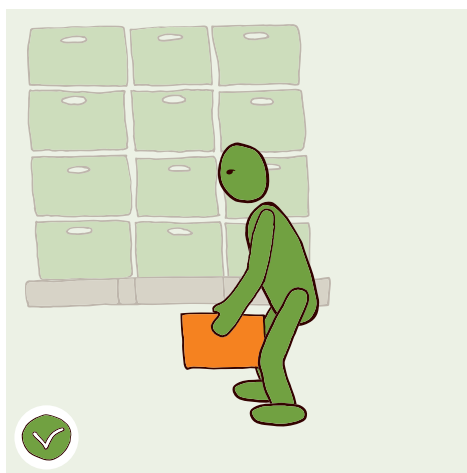
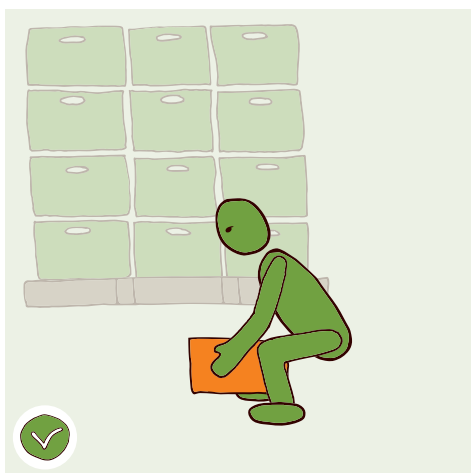


## 1

### Przygotowanie:

Używaj osprzętu pomocniczego, takiego jak podnośniki, wózki widłowe lub sztaplarki, by uniknąć niepotrzebnego dźwigania.

Musisz podnieść ładunek? Dowiedz się, ile waży. Dopuszczalny ciężar podnoszonego ładunku zależy od takich czynników, jak częstotliwość, czas trwania i sposób dźwigania. Postępuj się właściwą techniką dźwigania i rób przerwy, by uniknąć przeciążenia.



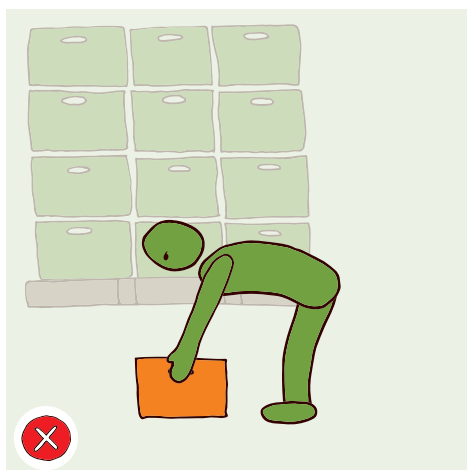
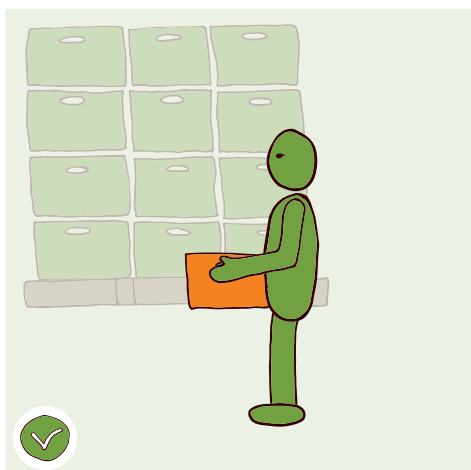
## 2

### Podstawy dźwigania – nisko:

Zapewnij wystarczającą przestrzeń do poruszania się, zanim zaczniesz podnosić ładunek.

Zadbaj o szeroką powierzchnię podparcia i w miarę możliwości podnoś ładunek z przestrzeni znajdującej się między Twoimi nogami. Podnoś ładunek, wyprowadzając ruch z nóg i trzymaj plecy proste.

Unikaj kucania. Obciąża to kolana i sprawia, że pozycja jest niestabilna.

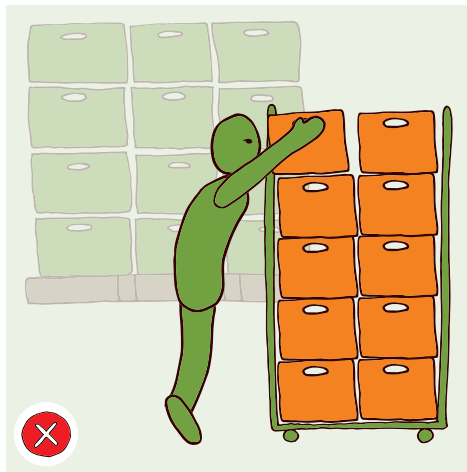


## 3

### Podstawy dźwigania – przemieszczanie:

Unikaj dźwigania przy skrzyżowanych plecach!

Zawsze stawaj na wprost ładunku i dbaj o odpowiednią odległość, tak by musieć wykonać krok w celu jego przemieszczenia. Zmniejsza to ryzyko, że będziesz dźwigać ze skrzyżowanymi plecami.

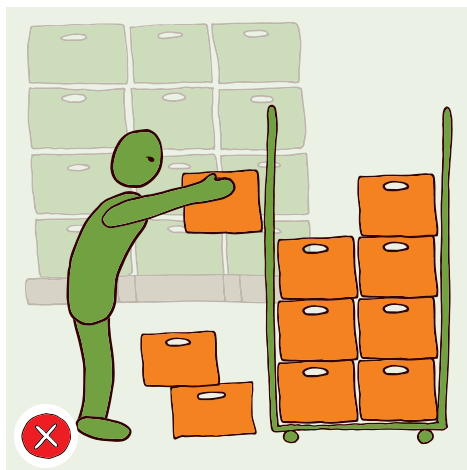


# 4

## Podstawy dźwigania – wysoko:

Trzymaj ładunek możliwie jak najbliżej ciała, unikaj sięgania i nie podnoś go powyżej wysokości barków.

Jeżeli musisz jednak podnieść ładunek powyżej barków, korzystaj z osprzętu pomocniczego, takiego jak podest czy szeroki stopień.

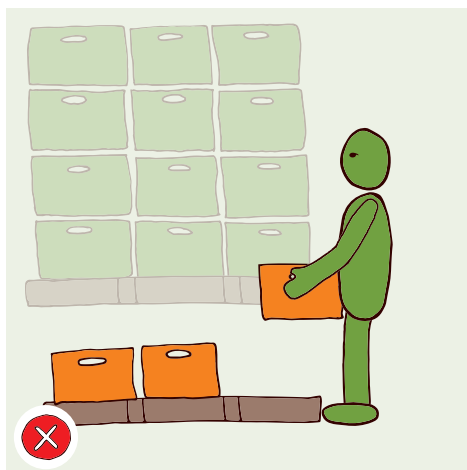
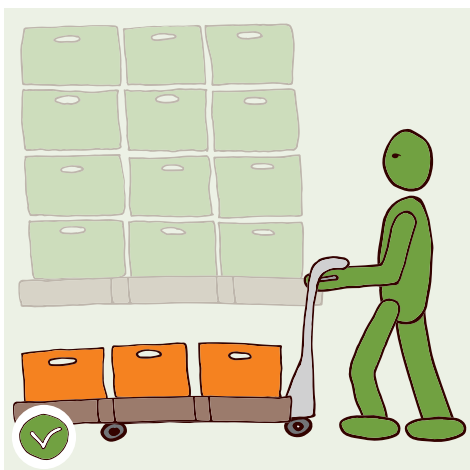


# 5

## Podstawy dźwigania – daleko:

Unikaj przeszkód, dbaj o wystarczającą przestrzeń roboczą. Jeśli musisz ustawić ładunek z tyłu, postaw go najpierw, a potem przesuń do tyłu.

Stój przy tym w pozycji, w której jedna stopa znajduje się bardziej z przodu, a druga z tyłu.

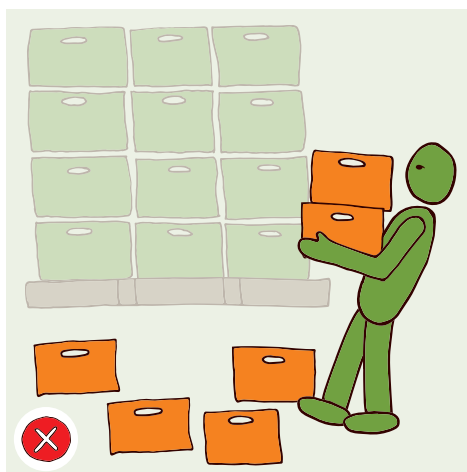
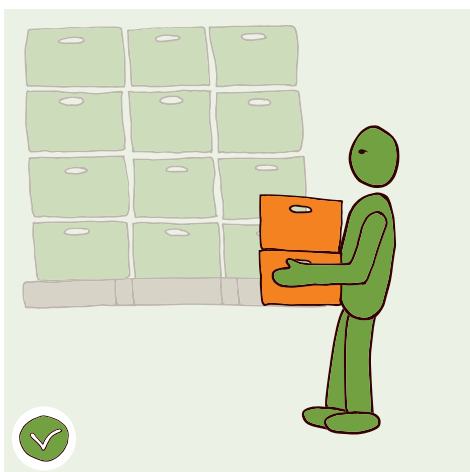


# 6

## Przemieszczanie:

Nie noś ładunków bez potrzeby. W miarę możliwości korzystaj ze środków transportu, takich jak wózek paletowy. Preferowanym sprzętem jest elektryczny wózek paletowy.

Jeżeli dysponujesz ręcznym wózkiem paletowym, dopilnuj, by go pchać i wprawiaj go w ruch w sposób przemyślany.



# 7

## Noszenie:

Zadbaj o wolną drogę poruszania się, bez przeszkód i zapewnij sobie dobrą widoczność w przestrzeni, po której się poruszasz.

Noś ładunek możliwie jak najbliżej ciała i dźwigaj przy użyciu obu rąk.

Trzymaj plecy proste, napinając mięśnie brzucha.



Śledź nas również na:

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