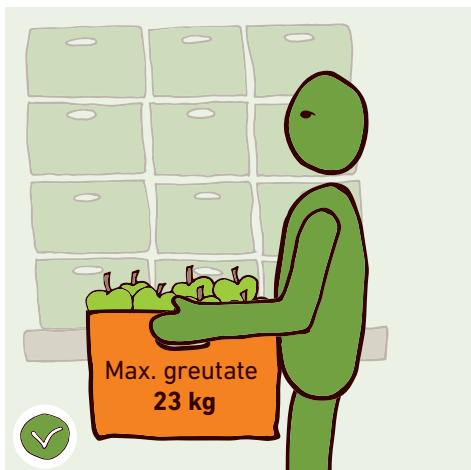


OPERAȚII DE RIDICARE? CE ESTE IMPORTANT?

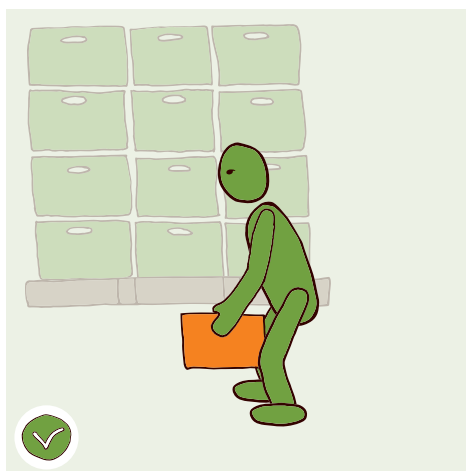
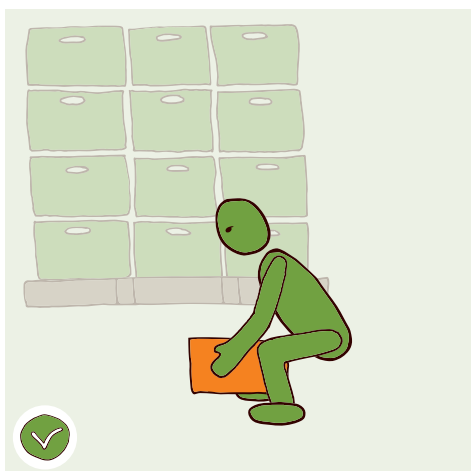


1

Pregătire:

Folosiți echipamente precum elevatoare, stivuitoare sau transpalete cu catarg pentru a evita ridicările inutile.

Trebuie totuși să ridicați manual? Aflați cât de grea este încărcătura pe care trebuie să o ridicați. Greutatea de ridicare acceptabilă depinde de factori precum frecvența, durata și metoda de ridicare. Folosiți o tehnică de ridicare adecvată și faceți pauze pentru a evita suprasolicitarea.



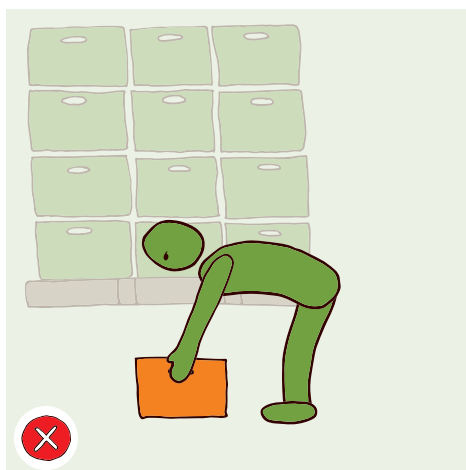
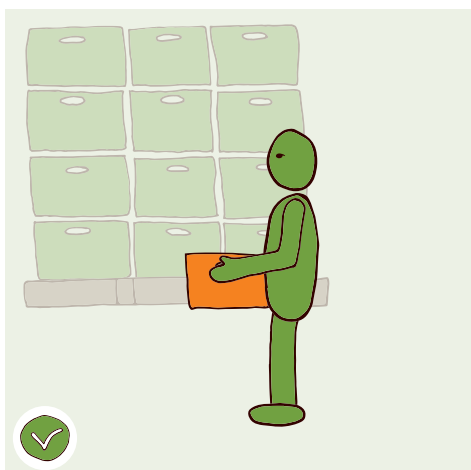
2

Instrucțiuni de bază privind ridicarea – înălțime redusă:

Creați suficient spațiu de mișcare înainte de a efectua ridicarea.

Asigurați-vă că aveți o suprafață de sprijin largă și ridicați încărcătura pe cât de mult posibil în spațiul dintre picioare. Efectuați mișcarea de ridicare folosindu-vă picioarele și mențineți-vă spatele drept.

Evitați ghemuirea. Aceasta solicită genunchii și creează o postură instabilă.

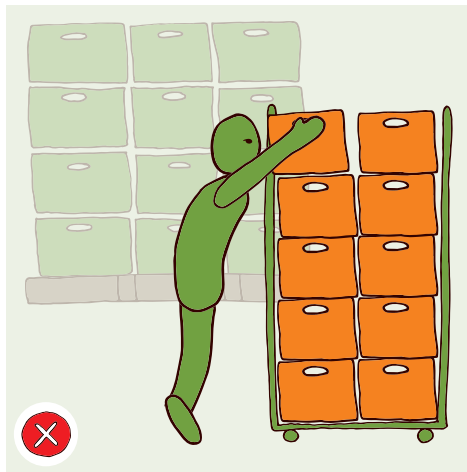


3

Instrucțiuni de bază privind ridicarea – deplasare:

Evitați ridicarea cu spatele răsucit!

Stați întotdeauna direct în fața încărcăturii și creați o distanță suficientă astfel încât să trebuiască să faceți un pas pentru a deplasa încărcătura. Acest lucru reduce riscul de a efectua ridicarea cu spatele răsucit.

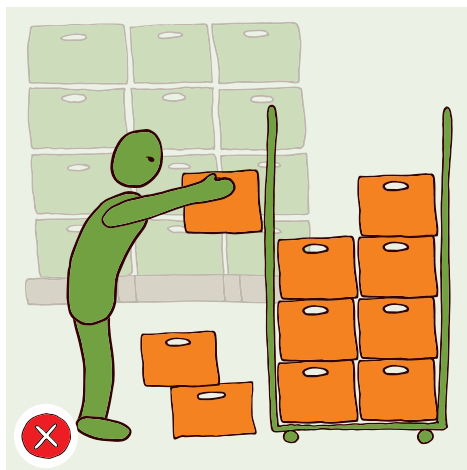


4

Instrucțiuni de bază privind ridicarea – înălțime mare:

Țineți încărcătura cât mai aproape de corpul dvs., evitați să vă întindeți și nu ridicați mai sus de înălțimea umerilor.

Dacă totuși trebuie ridicați încărcătura mai sus de înălțimea umerilor, folosiți echipamente ajutătoare, cum ar fi o platformă sau o treaptă lată.

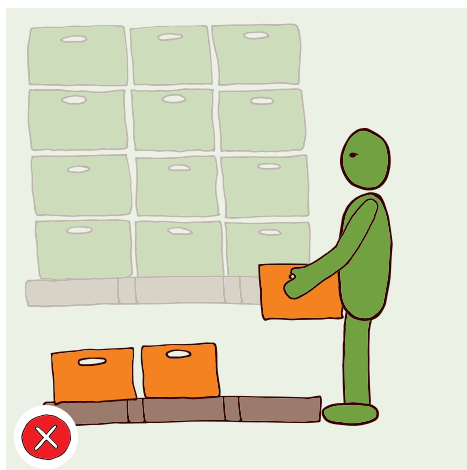
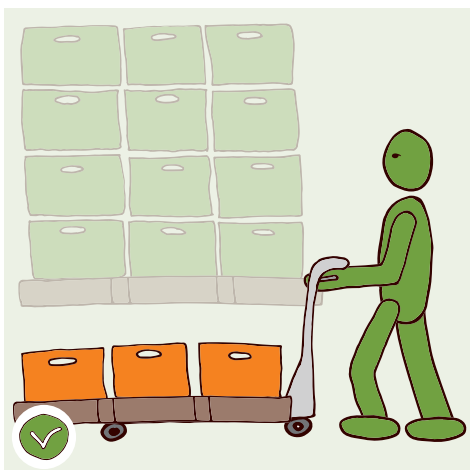


5

Instrucțiuni de bază privind ridicarea – distanță mare:

Evitați obstacolele, creați un spațiu de lucru suficient. Dacă trebuie să plasați o încărcătură într-un loc situat în spate, plasați încărcătura în față și apoi deplasați-o prin glisare până în spate.

În timp ce faceți acest lucru, stați astfel încât să aveți un picior în fața celui alt.

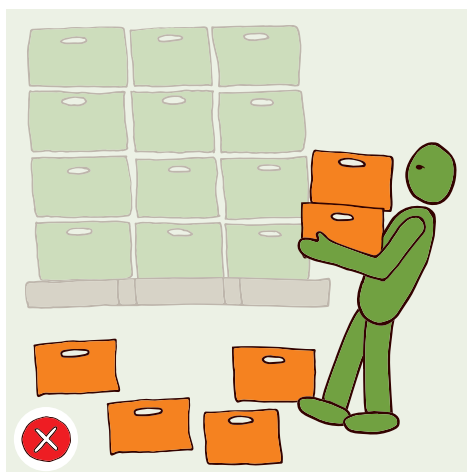
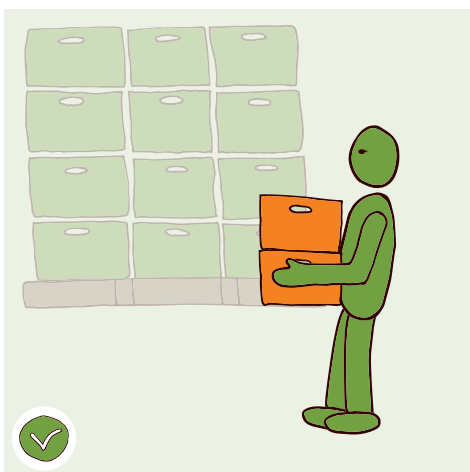


6

Deplasare:

Nu transportați manual încărcături dacă nu este necesar. Dacă se poate, folosiți echipamente de transport, cum ar fi un transpalet. Este de preferat un transpalet electric.

Dacă aveți un transpalet manual, asigurați-vă că deplasați transpaletul cu grijă, prin împingere.



7

Transportare manuală:

Asigurați o cale de mers liberă, fără obstacole și mențineți o vizibilitate clară a locului pe care mergeți.

Purtați încărcătura cât mai aproape de dvs. și ridicați-o cu două mâini.

Țineți spatele drept, contractându-vă mușchii abdominali.



Urmăriți-ne pe:

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