

ПІДНІМАННЯ? ЩО Є ВАЖЛИВИМ?

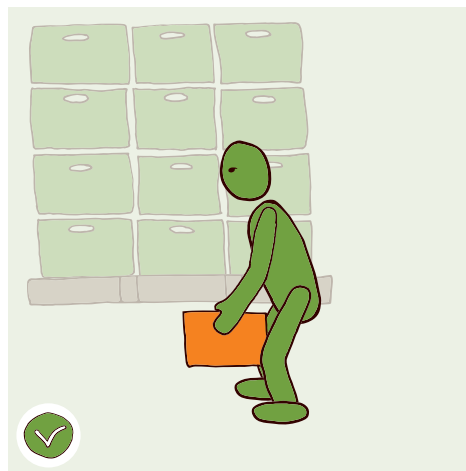
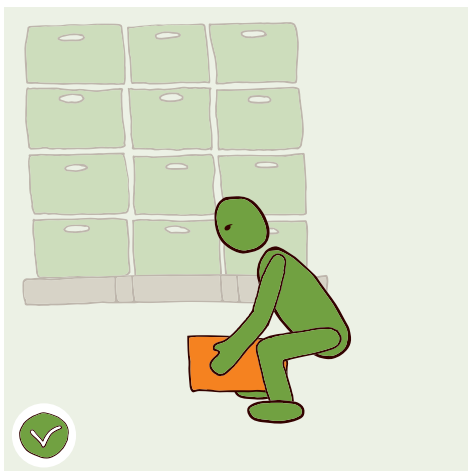


1

Підготовка

Використовуйте допоміжні засоби, наприклад підйомники, вилкові навантажувачі або штабелери, щоб уникнути непотрібного піднімання вантажів.

Усе ж таки доведеться піднімати вручну? Тоді потрібно знати вагу вантажу, який потрібно підняти. Допустима вага для піднімання залежить, наприклад, від частоти, тривалості й способу підйому. Використовуйте належні прийоми піднімання вручну й робіть перерви, щоб уникнути перевантаження.



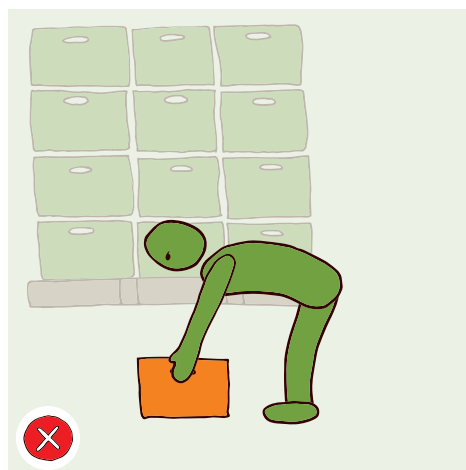
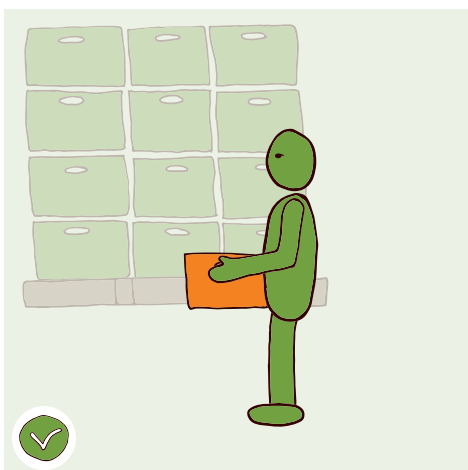
2

Базовий прийом — піднімання з низького положення

Перед підніманням створіть достатній простір для руху.

Забезпечте широку опору й піднімайте вантаж якомога ближче до тіла, між ногами. Піднімайте вантаж, використовуючи силу ніг, і тримайте спину прямо.

Уникайте присідання навпочіпки. Воно створює навантаження на коліна й призводить до нестабільного положення.

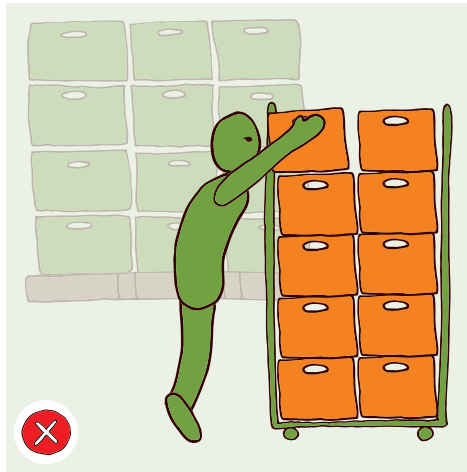


3

Базовий прийом — переміщення вантажу

Уникайте піднімання вантажу зі скрученою спиною!

Завжди стійте прямо перед вантажем, забезпечивши достатню відстань для того, щоб можна було зробити крок для його переміщення. Це зменшує ймовірність піднімання зі скрученою спиною.



4

Базовий прийом — штабелювання
Тримайте вантаж якомога ближче до тіла, уникайте витягування рук і не піднімайте вантаж вище рівня плечей.

Якщо вам усе ж таки потрібно піднімати вантаж вище рівня плечей, використовуйте допоміжні засоби, як-от: помости або широкі підставки.

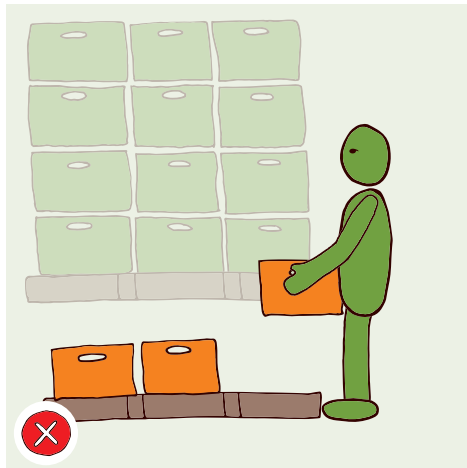
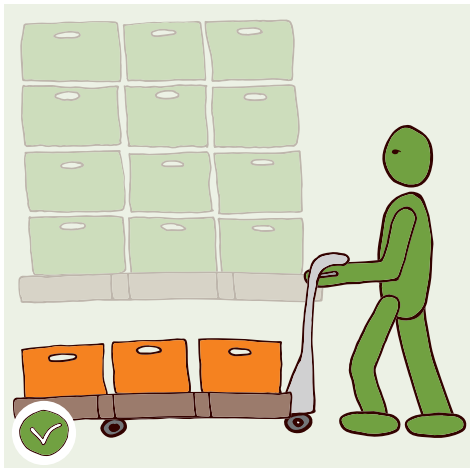


5

Базовий прийом — переміщення на велику відстань

Уникайте перешкод, створіть достатній робочий простір. Якщо вам потрібно розмістити вантаж позаду, спочатку поставте його спереду, а потім пересуньте назад.

Стійте так, щоб одна нога була попереду іншої.

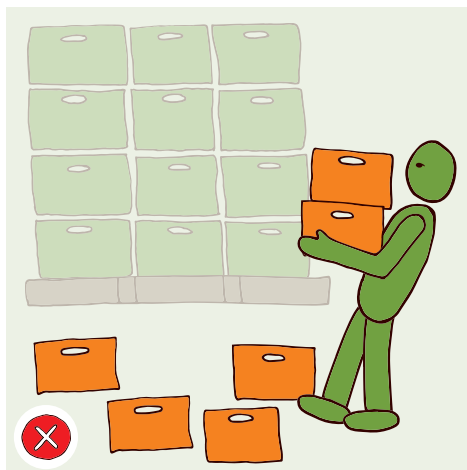
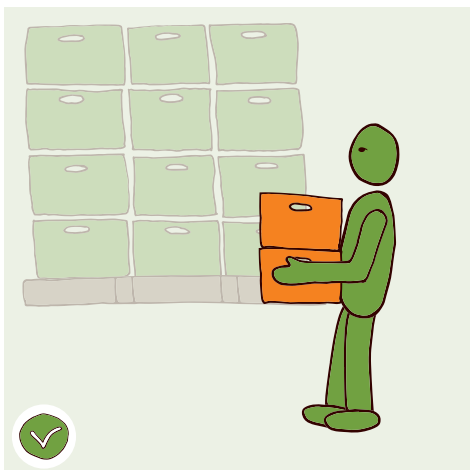


6

Переміщення вантажу

Не носіть зайвого. Якщо є можливість, використовуйте транспортні засоби, наприклад візок для піддонів. Слід надавати перевагу електричному візкові для піддонів.

Якщо ви використовуєте ручний візок, його треба приводити в рух штовханням.



7

Під час перенесення

Забезпечте вільний прохід без перешкод і належний огляд шляху.

Несіть вантаж якомога ближче до себе й піднімайте його обома руками.

Тримайте спину прямо, напружуючи м'язи живота.



Слідкуйте за нами:

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