

Metoda

Ustaw stopy

- *tak, by stanowiły stabilną podstawę;*
- *rozstaw nogi po obu stronach ciężaru;*
- *dla lepszej równowagi jedną stopę wysuń lekko do przodu;*

Zegnij nogi

Plecy trzymaj prosto (pomaga patrzeć prosto przed siebie)

Uchwyć ciężar i upewnij się, że dobrze go trzymasz

Trzymaj ciężar blisko ciała

Wyprostuj się, napinając mięśnie nóg!

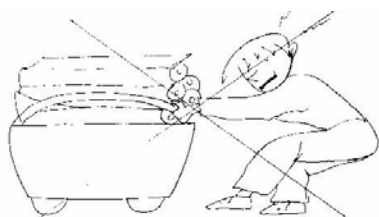
Ręce powinny być wyprostowane!



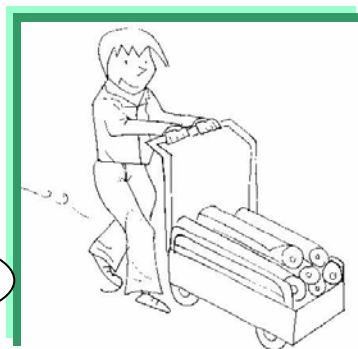
Przy przenoszeniu ciężarów nie skracaj tułowia, przesuwaj jedynie stopy. Jeżeli przenoszony przedmiot jest zbyt ciężki lub nieporęczny, nie próbuj dźwignąć go samodzielnie. Poproś o pomoc!

Rada

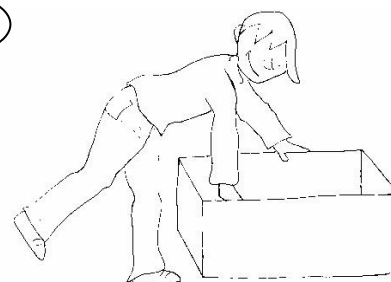
Korzystaj ze sprzętu pomocniczego.



Nie !



Tak



Poszukaj punktu podparcia, to odciąża plecy.

Przy przenoszeniu ciężkich przedmiotów miej zawsze na sobie obuwie ochronne. Rękawice mogą uchronić Cię przed skaleczeniem.