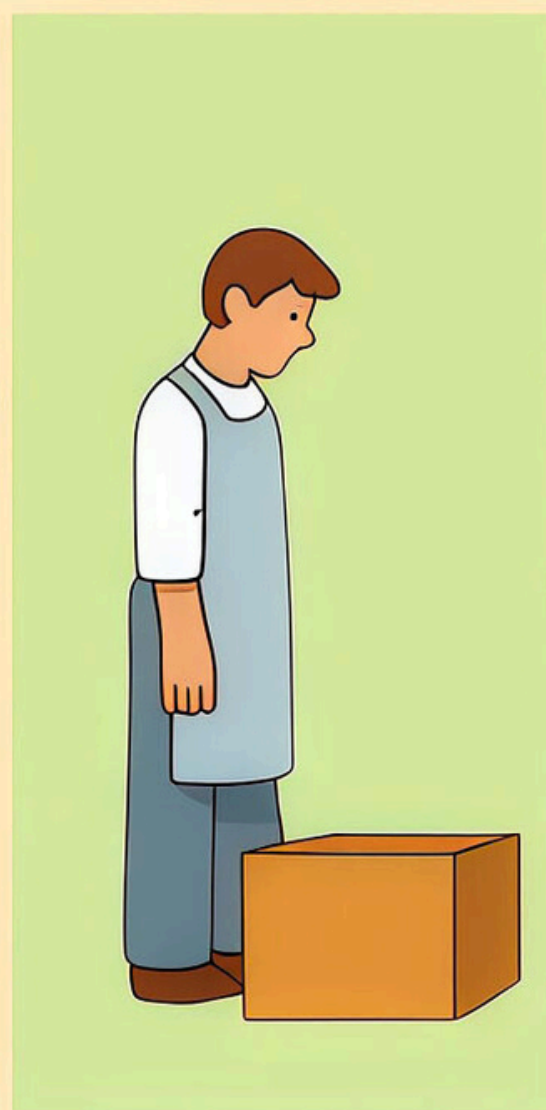


ПОДНИМАЙТЕ ТЯЖЕСТИ ПРАВИЛЬНО



Подойдите ближе к предмету



Согните ноги в коленях и бедрах. Возьмитесь крепко. Используйте перчатки, если нужно улучшить захват



Поднимайте плавно и медленно. Держите груз как можно ближе к телу между коленями и плечами



Не скручивайте спину — поворачивайтесь ногами



По возможности используйте тележки или катки

«АКТИОН» Охрана труда



Не используйте мышцы спины — поднимайте ногами



Не поднимайте тяжелые предметы вручную, если можно воспользоваться тележкой



Не скручивайте корпус, когда поднимаете, переносите или опускаете груз