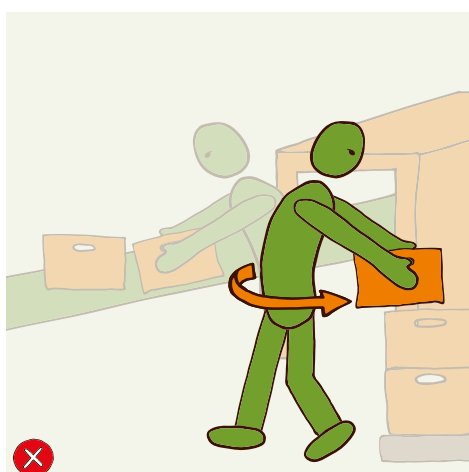
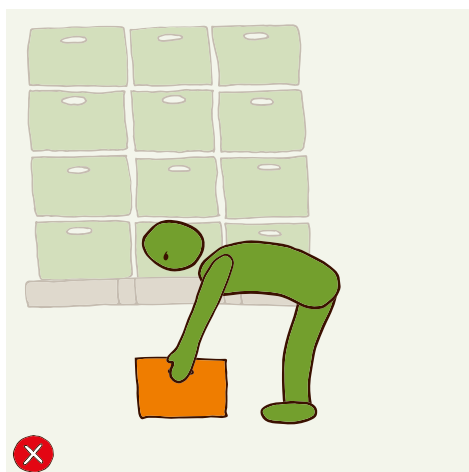
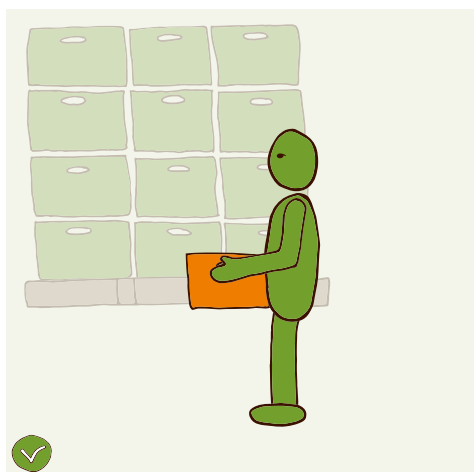
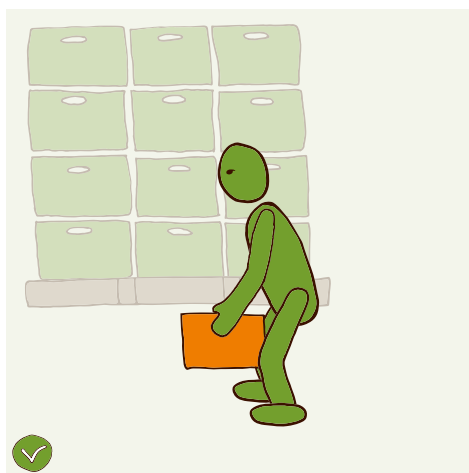
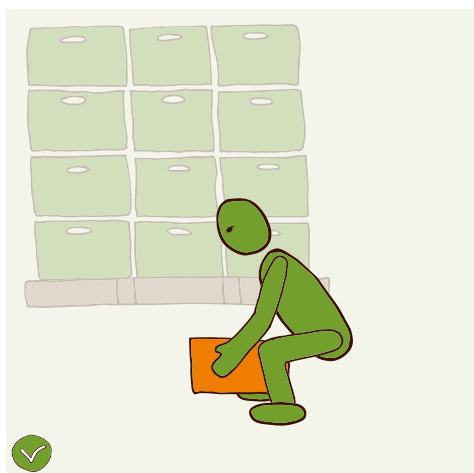




DŹWIGANIE. CO JEST ISTOTNE?



1

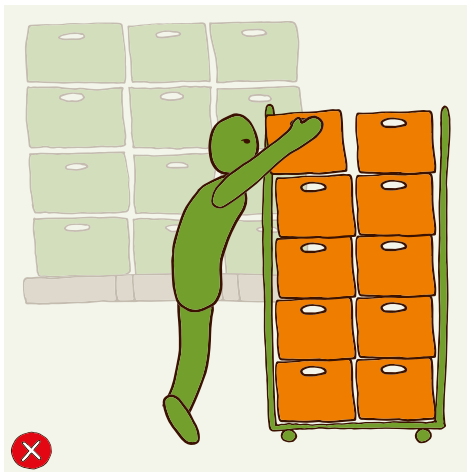
Przygotowanie: Nie dźwigaj niepotrzebnie, w miarę możliwości używaj urządzeń podnoszących, takich jak podnośnik lub wózek widtowy. Musisz jednak coś podnieść? Bądź świadomy jaki ciężar podnosisz i ile możesz udźwignąć. Norma ta jest często niższa dla kobiet niż dla mężczyzn. Również w mniej korzystnych warunkach można dźwigać mniej. Wskazówka: sprawdź normę NIOSH*.

2

Podstawy dźwigania – nisko: Musisz podnieść ciężar? Zadbaj o odpowiednią przestrzeń. Rozpocznij podnoszenie, przyjmując odpowiednią pozycję stóp, czyli stawiając je szeroko i stabilnie, jak najbliżej ciężaru. Przykucnij, zginając się przede wszystkim w biodrach i nie uginając zbyt mocno kolan. Podnieś ciężar, wykorzystując przestrzeń pomiędzy nogami, trzymając go jak najbliżej ciała.

3

Podstawy dźwigania – pod kątem: Zawsze pracuj, stojąc w odpowiednim kierunku: unikaj skręcania tułowia i kolan, a zamiast tego obracaj się całym ciałem.



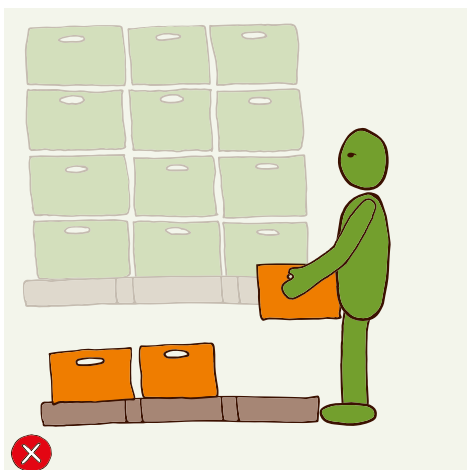
4

Podstawy dźwigania – wysoko: Trzymaj ciężar jak najbliżej ciała przy podnoszeniu go wysoko. Unikaj obracania się i nie podnoś ciężaru powyżej poziomu ramion. W razie potrzeby użyj stopnia. Musisz jednak podnieść ciężar wysoko? Ustaw stopy w pozycji jedna za drugą, tak aby ciało mogło się poruszać do przodu i do tyłu (aby przemieszczać ciężar z jednej nogi na drugą). Uchwycij ciężar (tak nisko jak to możliwe) i jak najszybciej podeprzyj go na wózek.



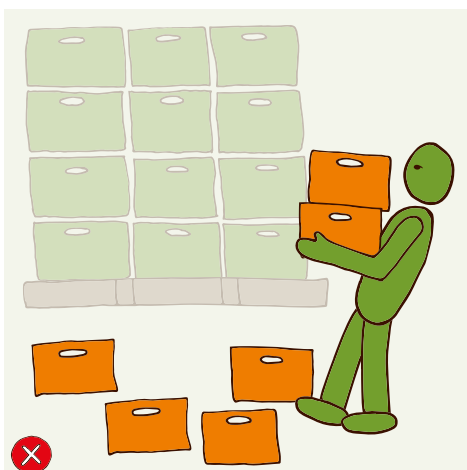
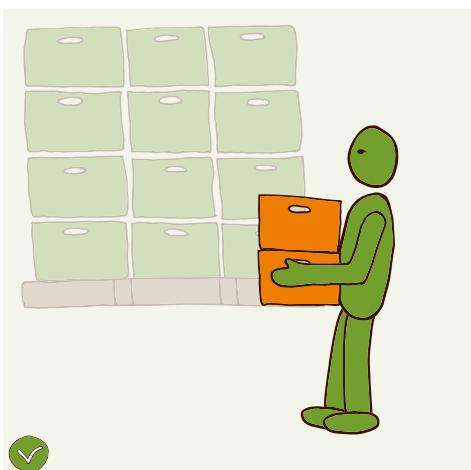
5

Podstawy dźwigania – daleko: Unikaj dźwigania w pewnej odległości od ciała, zadbaj najpierw o przestrzeń. Musisz jednak coś przenieść w pewnej odległości od siebie? Podeprzyj ciężar tak szybko jak to możliwe.



6

Przenoszenie: Nie dźwigaj niepotrzebnie. W miarę możliwości używaj środków transportu, takich jak wózki paletowe.



7

Przenoszenie – dźwiganie: Zadbaj o swobodną i bezpieczną trasę przejścia oraz stabilne ułożenie, a także obserwuj, gdzie idziesz. Miej wyprostowane plecy dzięki napiętym mięśniom brzucha.



Stigas

www.stigas.nl | Śledź nas także na:   