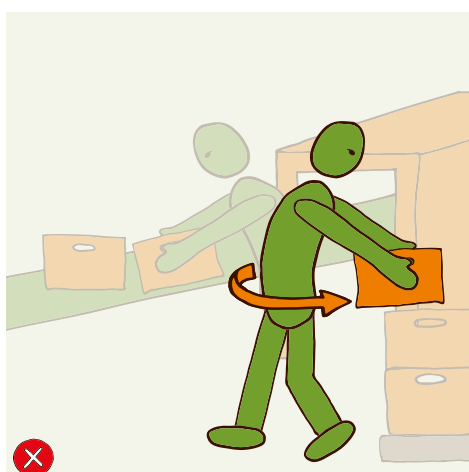
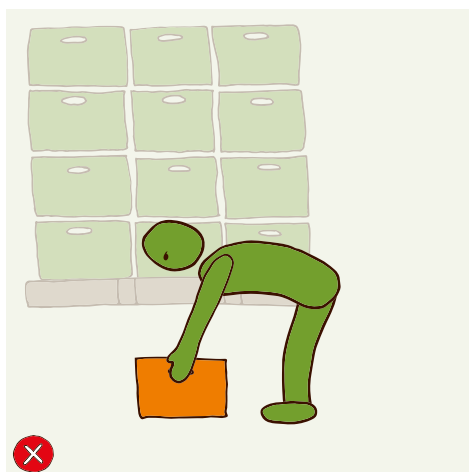
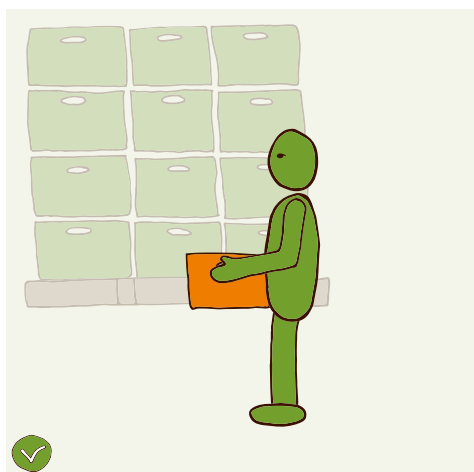
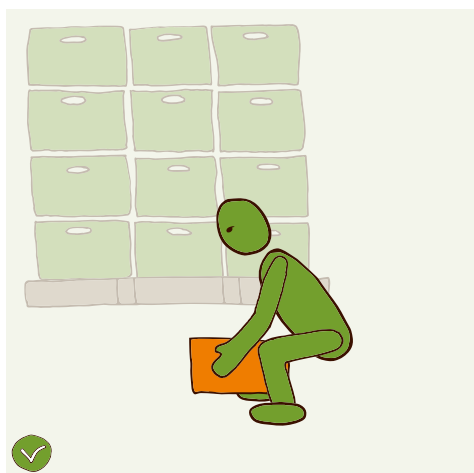




# RIDICARE? CE ESTE IMPORTANT?



## 1

**Pregătire:** Nu ridicați dacă nu este necesar. Dacă se poate, folosiți unelte de ridicat, precum un stivuitoar. Trebuie totuși să efectuați ridicarea? Fiți conștient de greutatea ridicați și cât puteți ridica. De obicei, femeile pot ridica mai puțin decât bărbații. Și în condiții mai puțin decât ideale scade capacitatea de ridicare. Sfat: consultați norma NIOSH\*.

## 2

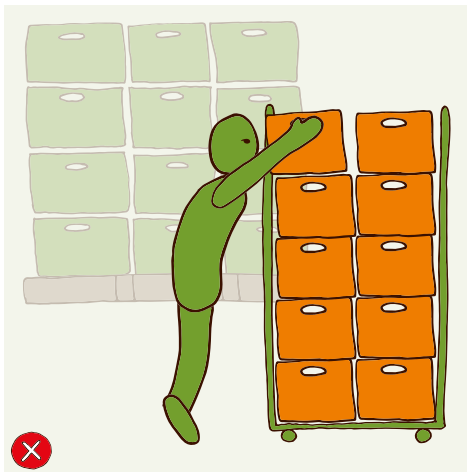
### Recomandări de bază privind ridicarea – înălțime mică:

Trebuie să ridicați? Asigurați-vă că aveți suficient spațiu. Începeți ridicarea cu picioarele într-o poziție bună: aceasta este poziția „largă și stabilă (a picioarelor)”, cât mai aproape de sarcină. Aplecați-vă în primul rând la nivelul șoldului, dar nu mai kos de genunchi. Ridicați sarcina în spațiul dintre genunchi, cât mai aproape de corp.

## 3

### Recomandări de bază privind ridicarea – în unghi:

Lucreți întotdeauna în direcția corectă: pașiți în loc să efectuați întoarceri cu spatele și cu genunchii.



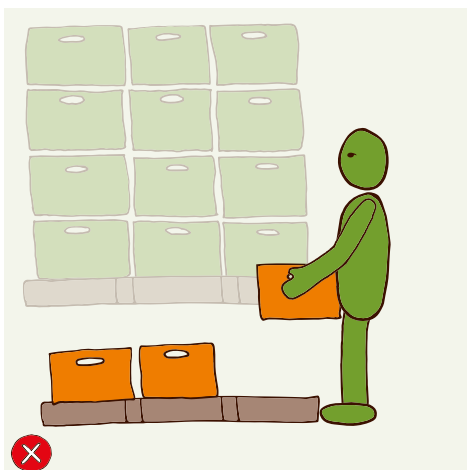
# 4

**Recomandări de bază privind ridicarea – înălțime mare:** Când ridicați la înălțime mare, țineți sarcina cât mai aproape de corp, evitați întinderile și nu ridicați mai sus de înălțimea umerilor. Dacă este necesar, folosiți o scăriță. Trebuie totuși să ridicați atât de sus? Stați cu picioarele unul în spatele celuilalt, astfel încât să puteți să vă mișcați corpul înainte și înapoi (să deplasați greutatea). Prindeți sarcina de dedesubt (cât mai jos posibil) și sprijiniți în cel mai scurt timp greutatea pe cărucior.



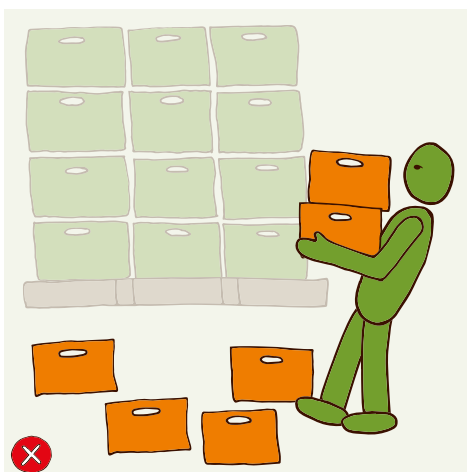
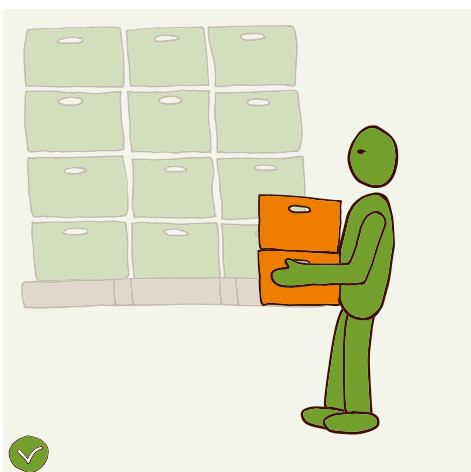
# 5

**Recomandări de bază privind ridicarea – la distanță:** Evitați ridicarea la distanță, faceți loc mai întâi. Trebuie totuși să efectuați ridicarea la distanță? Așezați în cel mai scurt timp greutatea pe un suport.



# 6

**Deplasare:** Nu transportați manual sarcini dacă nu este necesar. Dacă se poate, folosiți mijloace de transport, precum un transpalet.



# 7

**Deplasare – transportarea manuală sarcinilor:** Asigurați-vă că aveți o cale de deplasare liberă și sigură și o stivă stabilă și fiți atent la calea pe care mergeți. Țineți spatele drept. Puteți face acest lucru încordând mușchii abdominali.



Stigas

www.stigas.nl | Urmăriți-ne pe:

