

خَطّط للرفع أولاً

استخدم وسيلة مساعدة أو اطلب المساعدة عند الحاجة. الأسلوب الجيد يدعم تقييم مخاطر المهمة؛ لكنه لا يجعل كل حمولة آمنة للرفع.



القدمان متباعدتان.
الحمولة قريبة.
حركة سلسة.

01 ابدأ من وضعية ثابتة

باعد بين قدميك، واحدة متقدمة قليلاً. اثن ظهرك ووركك وركبتك قليلاً، دون قرفصاء عميقة.

02 ارفع بسلاسة

أمسك الحمولة بإحكام وأبق جانبها الأثقل قريباً منك. تجنّب ثني ظهرك أكثر أثناء الرفع.

03 حرّك قدميك للاستدارة

أبق كتفيك ووركك على خط واحد. انظر أمامك بعد تثبيت الحمولة. ضعها أرضاً قبل تعديل وضعها.

لا ترفع أكثر مما تستطيع التعامل معه بأمان.



goodfoodhygiene.co.uk

استكشف الدورة

التوعية بالمناولة اليدوية