

আগে তোলার পরিকল্পনা করুন

প্রয়োজনে হ্যান্ডলিং সহায়ক সরঞ্জাম ব্যবহার করুন বা সাহায্য নিন। ভালো কৌশল কাজের ঝুঁকি মূল্যায়নকে সহায়তা করে; এটি প্রতিটি বোঝা তোলা নিরাপদ করতে পারে না।

পা ফাঁক করুন।

বোঝা কাছে রাখুন।

মসৃণভাবে নড়ুন।



01 স্থির অবস্থান থেকে শুরু করুন

পা ফাঁক করুন, এক পা সামান্য সামনে। পিঠ, কোমর ও হাঁটু সামান্য বাঁকান, পুরোপুরি বসে পড়বেন না।

02 মসৃণভাবে তুলুন

শক্ত করে ধরুন এবং ভারী দিকটি শরীরের কাছে রাখুন। তোলার সময় পিঠ আরও বাঁকাবেন না।

03 ঘুরতে পা সরান

কাঁধ ও কোমর এক সারিতে রাখুন। বোঝা ঠিকমতো ধরা হলে সামনে তাকান। অবস্থান ঠিক করার আগে বোঝা নামিয়ে রাখুন।

নিরাপদে যতটা পারেন তার বেশি তুলবেন না।

goodfoodhygiene.co.uk

কোর্সটি দেখুন

ম্যানুয়াল হ্যান্ডলিং সচেতনতা

