

# Planifică întâi ridicarea

Folosește un dispozitiv de manipulare sau cere ajutor când e nevoie. O tehnică bună sprijină evaluarea riscurilor activității; nu poate face orice greutate sigură de ridicat.

**Picioarele depărtate.  
Greutatea aproape.  
Mișcări line.**



## 01 Pornește dintr-o poziție stabilă

Picioarele depărtate, unul puțin în față. Îndoaie ușor spatele, șoldurile și genunchii, fără o genuflexiune adâncă.

## 02 Ridică lin

Prinde bine greutatea și ține partea cea mai grea aproape de corp. Evită să-ți apleci spatele mai mult în timp ce ridici.

## 03 Mută picioarele ca să te întorci

Ține umerii și șoldurile aliniate. Privește înainte după ce ai prins bine greutatea. Las-o jos înainte să-i ajustezi poziția.

Nu ridica mai mult decât poți duce în siguranță.

[goodfoodhygiene.co.uk](https://goodfoodhygiene.co.uk)

Descoperă cursul

**Conștientizarea Manipulării Manuale**

