

Сначала спланируйте подъём

При необходимости используйте вспомогательное оборудование или позовите помощь. Хорошая техника дополняет оценку рисков задачи, но не делает любой груз безопасным для подъёма.

**Ноги врозь.
Груз ближе.
Двигайтесь плавно.**



01 Начните с устойчивой позиции

Ноги врозь, одна чуть впереди. Слегка согните спину, бёдра и колени, без глубокого приседа.

02 Поднимайте плавно

Держите груз надёжно, тяжёлой стороной к себе. Не сгибайте спину сильнее во время подъёма.

03 Поворачивайтесь, переставляя ноги

Держите плечи и бёдра на одной линии. Когда груз надёжно в руках, смотрите вперёд. Сначала поставьте груз, потом поправляйте его положение.

Не поднимайте больше, чем можете безопасно.

goodfoodhygiene.co.uk

Посмотрите курс

Осведомлённость о ручном перемещении грузов

