

Wszyscy w zdrowiu do domu – do końca życia zawodowego

Porady gdy trzeba dźwigać coś ciężkiego



- ✔ Używaj odpowiedniego sprzętu wspomagającego
- ✔ W miarę możliwości trzymaj przedmiot jak najbliżej ciała
- ✔ Upewnij się, że masz dobry chwyt przed podnoszeniem
- ✔ Poproś o pomoc lub w miarę możliwości rozłóż ciężar na kilka mniejszych

- ✔ Zachowaj odpowiednią odległość między stopami, aby poprawić równowagę
- ✔ Zegnij kolana, do podnoszenia użyj pośladków i ud — nie używaj pleców
- ✔ Nie skręcaj kręgosłupa lub szyi podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów
- ✔ Trzymaj ciężkie przedmioty na wysokości pasa i nie podnoś ich powyżej wysokości ramion