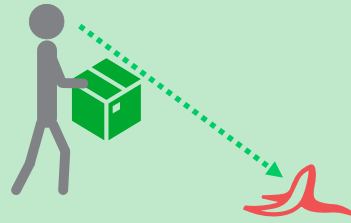
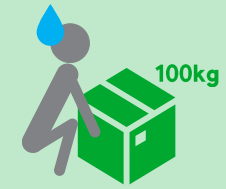


Nosta **jaloilla**, älä **selälläsi**

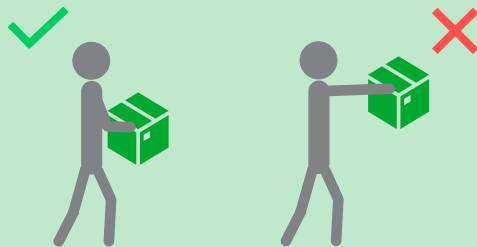


Huolehdi, että **näet** mihin astut



Älä nosta liian painavaa tavaraa **yksin**

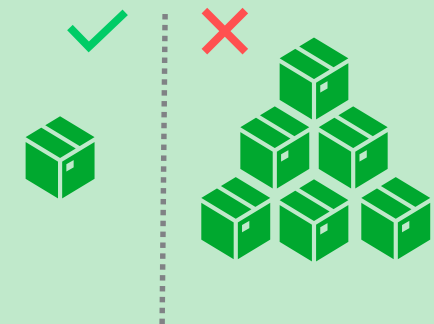
Käsin nostoissa kannattaa huomioida...



Pidä kantamusta **lähellä kehoasi**, jotta kaikki paino ei ole käsilläsi



Käytä kuljettamisessa **apuvälinettä** aina kun mahdollista



Kanna **yksi** kerrallaan