

ПЕРЕНОС ТЯЖЕСТЕЙ ВРУЧНУЮ



Меры предосторожности:

- ➔ Предварительно уделите внимание весу предмета.
- ➔ Перед поднятием учтите его легкость или тяжесть.
- ➔ Пользуйтесь тележкой, когда возможно.
- ➔ Если груз больше 7 кг для женщин и 15 кг для мужчин, не переносите в одиночку.
- ➔ При подъеме тяжелого груза в одиночку старайтесь максимум нагрузки перенести на мышцы ног, а не на спину.
- ➔ Подойдите к грузу, в положении сидя с прямой спиной прижмите груз к себе, поднимитесь с грузом и прямой спиной.
- ➔ Не следует одновременно выполнять несколько движений, делайте все последовательно. Изначально вам необходимо выпрямиться, затем поднять груз, после поверните тело в том направлении, в котором вы направитесь с грузом.
- ➔ Не загораживайте себе обзор при переносе груза.
- ➔ Будьте осторожны, когда отпускаете груз, чтобы не травмировать руки или пальцы.
- ➔ Не переносите груз по лестницам, если у вас заняты обе руки.
- ➔ Переносить острые, режущие, колющие изделия и инструменты только в чехлах, пеналах.
- ➔ Переносить грузы в неисправной таре, упаковке, с торчащими гвоздями, окантовкой и т. п. запрещается.

При возникновении условий, представляющих непосредственную угрозу жизни и здоровью людей, каждый работник обязан прекратить работу!