



Abby wkorzystać siłę nóg, należy je zginać. W ten sposób łatwiej jest utrzymać kręgosłup w pozycji prostej.



IDENTYFIKACJA ZAGROZEŃ

- Nadmierny wysiłek.
- Uwięzienia i przygniecenia.
- Uderzenia ładunkiem.
- Upadki na tym samym poziomie.
- Upadki z wysokości.
- Przygniecenia rąk i nóg.
- Skaleczenia.

INFORMACJA NA TEMAT ZAGROZEŃ W PRACY I ZAPOBIEGANIA WYPADKOM

RĘCZNE PODNOSZENIE I PRZENOSZENIE CIĘŻKICH ŁADUNKÓW



Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER

Comunidad de Madrid

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
C/ Ventura Rodríguez, nº 7. 28008 Madrid
Teléfono: 900 713 123 Fax: 914 205 808
www.madrid.org



Comunidad de Madrid



Dla ułatwienia transportu materiałów należy stosować odpowiednie środki pomocnicze.



Chroń swój kręgosłup

Kręgosłup stanowi oś całego ciała.

Pamiętaj o zachowaniu właściwej postawy.



CHROŃ KRĘGOSŁUP!



Przy układaniu krawężników należy stosować ochraniacze na kolana.

