

10 TIPOV, AKO SPRÁVNE MANIPULOVAŤ S BREMENAMI NA PRACOVISKU

1. Pred zdvíhaním ťažšieho bremena si **zahrejte telo**. Napríklad pár drepmi a krátkym pretiahnutím. Zabráňte tak preťaženiu či zraneniu.
2. **Pri ľahších bremenách** majte pri manipulácii nohy zľahka rozkročené (30 cm na šírku ramien), mierne sa ohnite v bedrách, chrbát držte rovno.
3. **Pri ťažších bremenách** je vhodné si k bremenu čupnúť, popr. pokľaknúť (jedným kolenom). Nohy majte opäť zľahka rozkročené.
4. Bremeno držte **čo najbližšie k telu**.
5. Pred zdvihnutím sa **nadýchnite do brucha** a spevnite brušné svaly.
6. Bremeno **zdvíhajte celými dlaňami**. Použite rukavice, aby sa vám nevyšmyklo.
7. Pri manipulácii s bremenom sa **neotáčajte v trupe a nezakláňajte chrbát**.
8. Nedvíhajte ťažké bremená **nad úroveň ramien**.
9. Nebojte sa **požiadať kolegu o pomoc**.
10. Keď je to možné, **používajte manipulačné prostriedky**, napr. žeriavy, dopravníky, paletové vozíky.

