



Sfaturi de ridicare corecta a greutatiloor

Afectiunile coloanei vertebrale si ale muschilor spatelui sunt cele mai frecvente incidente de munca din industria horticola.

Experientele arata ca niste sfaturi simple de ridicare a greutatilor pot reduce semnificativ aceste incidente.

Ridicarea obiectelor cu o greutate mare este o problema in majoritatea lucrarilor, dar majoritatea incidentelor survin in urma ridicarii in mod incorect si repetat, a obiectelor usoare. Multe din aceste probleme pot fi evitate prin ridicarea intr-un mod corect a acestor obiecte.

Evitati ridicarea acolo unde este posibil prin actiuni de impingere, tragere, rostogolire. Deasemenea utilizati dispozitive de ridicare mecanice, precum liza, motostivuitoare sau solicitati ajutorul colegilor.

Atunci cand nu puteti evita ridicarea manuala a unor obiecte grele, va puteti proteja urmand cateva sfaturi cum ar fi:

- Ridicati greutati in limita capacitatii fizice;
- Tineti greutatea aproape de corp;
- Indoiti genunchii si nu spatele in momentul dinaintea operatiunii de ridicare;
- Incercati sa aveti un contact cat mai bun cu obiectul ridicat;
- Reveniti la pozitia de drepti cat mai lent posibil;
- Daca va rasuciti incercati sa faceti asta cu tot corpul odata nu doar bustul;
- Pe parcursul deplasarii pastrati o pozitie cat mai dreapta a corpului;
- Tot cu spatele drept, flexati genunchii si lasati greutatea jos;