

Prima ragiona
e poi solleva!



suvapro

sicurezza sul lavoro

Utilizzare se possibile degli ausili

Prima di ogni attività chiedersi sempre:

devo trasportare a mano il carico o posso utilizzare un ausilio appropriato?



Trasportare il carico in due

Non sono disponibili ausili appropriati? Chiedere aiuto a qualcuno e trasportare il carico in due.

- Portare una gamba in avanti, accanto al carico.
- Rivolgere lo sguardo in avanti e tenere la schiena dritta
- Iniziare a contare e al tre sollevare il carico con le braccia tese.



Sollevare il carico in modo corretto



Posizionarsi in corrispondenza di un angolo del carico. Mettersi in una posizione stabile.



Spingere verso il basso un angolo mentre si solleva quello opposto.



Sollevare il carico con la schiena dritta senza fare movimenti bruschi:

- braccia tese
- ginocchia piegate
- testa alta, sguardo in avanti

Sfruttare l'effetto leva della gamba

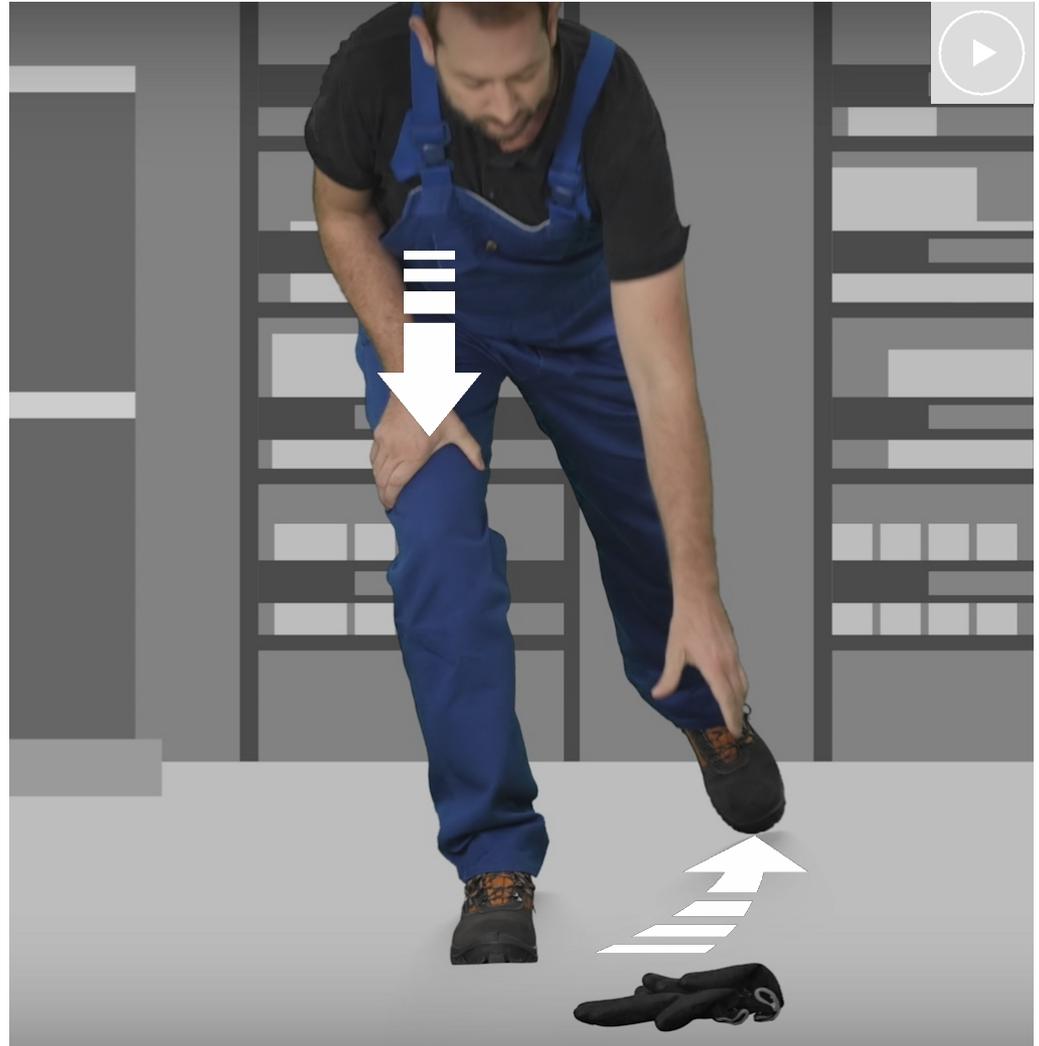
Il carico deve essere posato su un piano rialzato? Sfruttare il movimento dell'anca aiutandosi con la gamba.



Sostenere il tronco con la mano

Per sollevare oggetti leggeri:

- Fare un passo in avanti e piegarsi.
- Rialzarsi sorreggendosi con l'altra mano. In questo modo si sostiene il peso del tronco e non si affatica la schiena.



Come spalare in modo intelligente

Appoggiare l'esterno dell'avambraccio sulla gamba.

Premere verso il basso la mano che si trova dietro per sollevare la pala (principio della leva).

Per svuotare la pala, ruotarla oltre la gamba.



Sfruttare il peso del corpo e lo slancio



Indietreggiare con il corpo.
Tenendo le braccia tese il movimento di sollevamento viene da sé.



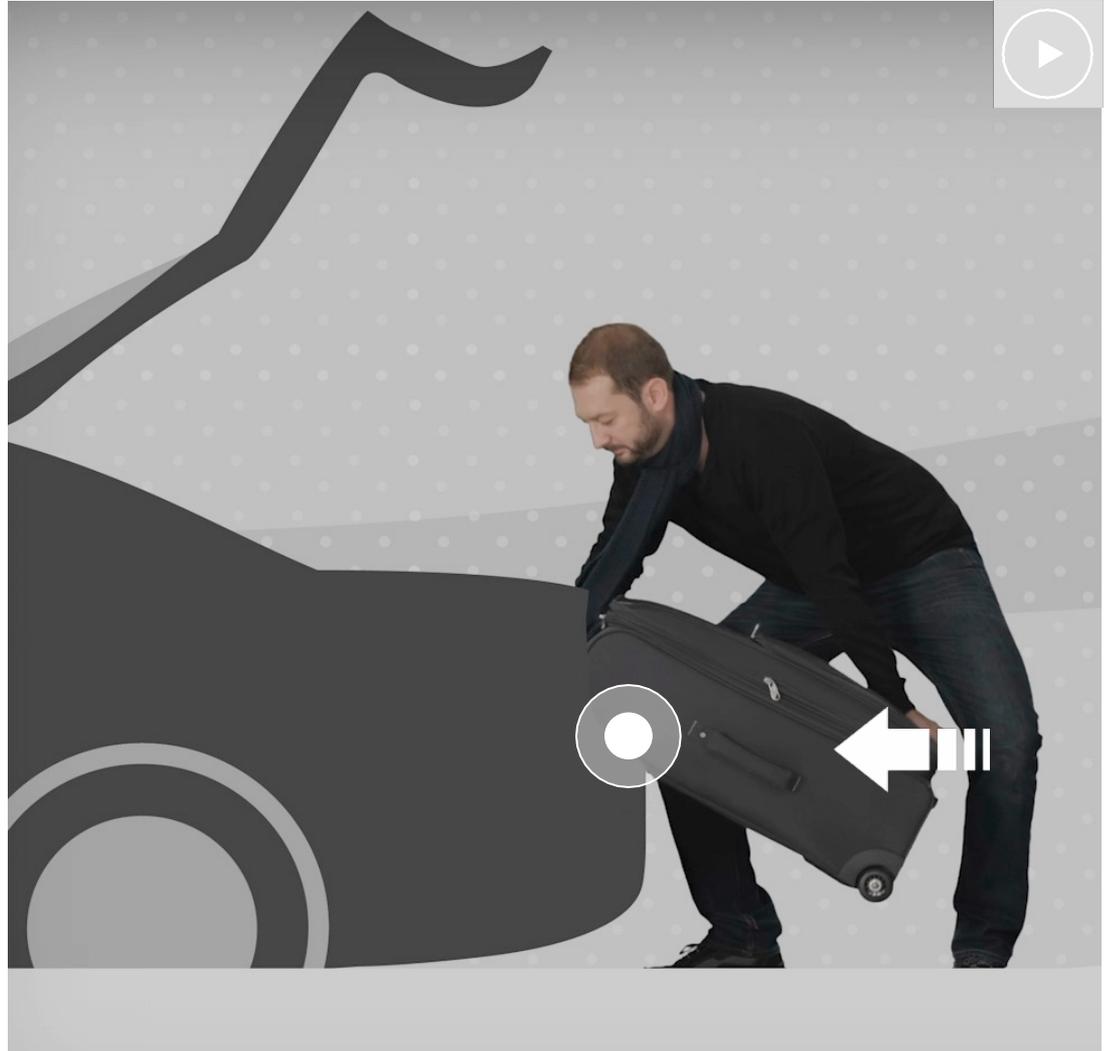
Portare con slancio il sacco sulla spalla
compiendo una mezza rotazione del
corpo.

Appoggiare il carico

Collocare i carichi pesanti vicino all'auto e ribaltarli lungo il bordo del vano portabagagli.

Spingerli verso l'interno con una gamba.

Prima ragiona e poi solleva: questi suggerimenti non servono solo sul luogo di lavoro, ma anche nel tempo libero!



Ragiona prima di sollevare!
Buon lavoro!

suvapro

sicurezza sul lavoro