

# Ragiona prima di sollevare: risparmi tempo e fatica!



Vai su:  
[www.suva.ch/  
carichi](http://www.suva.ch/carichi)

Ragionare oggi prima di sollevare ti fa risparmiare domani un brutto mal di schiena. I dolori alla schiena sono fastidiosi e duraturi. Riflettere prima di sollevare conviene! Risparmi tempo e sofferenze. Il segreto sta nella tecnica giusta: con i consigli qui a destra non puoi sbagliare.

**Suva**  
Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 058 411 12 12  
Ordinazioni: [www.suva.ch/55389.i](http://www.suva.ch/55389.i), codice 55389.i

## suva

## Come sollevare in modo intelligente:



Posizionati davanti al carico  
con le gambe divaricate alla  
larghezza delle spalle.



Afferra il carico con una  
presa sicura e mantieni  
la schiena dritta.



Trasporta il carico vicino  
al corpo in posizione eretta.  
Spalle e gomiti sono rilassati.

**Segui questi tre semplici consigli  
e non dovrai mai più preoccuparti  
del mal di schiena.**