

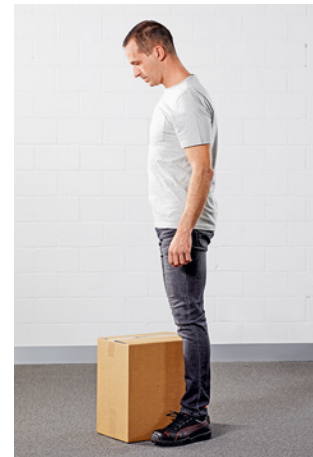
Ragiona prima di sollevare: risparmi tempo e fatica!



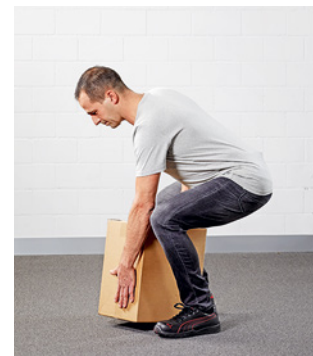
Vai su:
[www.suva.ch/
carichi](http://www.suva.ch/carichi)

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.

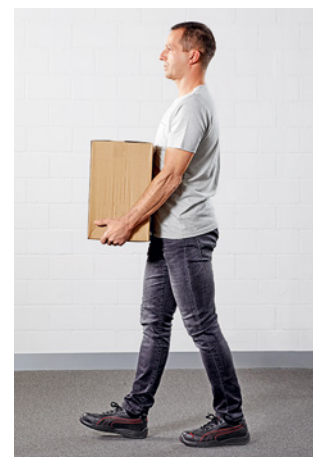
Come sollevare in modo intelligente:



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.**