

ОХРАНА ТРУДА · ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГРУЗОВ

# Подъём тяжестей

VITS

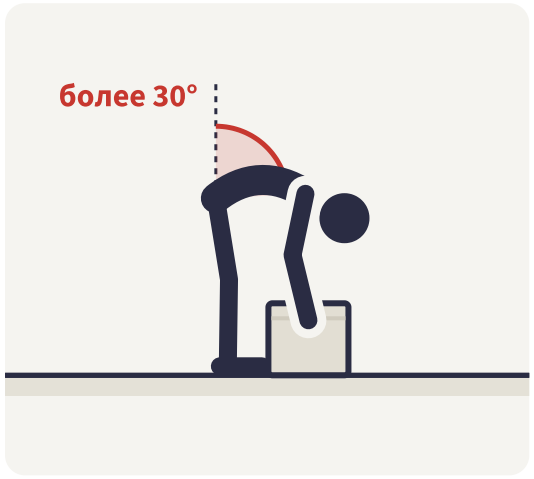
Неверная поза при подъёме повышает риск травмы спины. **Костно-мышечные нарушения — самая частая в Европе проблема здоровья, связанная с работой.**

**Возможные последствия**

- Травма спины
- Сдавление или порез
- Перелом
- Хроническая боль
- Болезни мышц и суставов
- Больничный и простой

ПРЯМЫЕ НОГИ

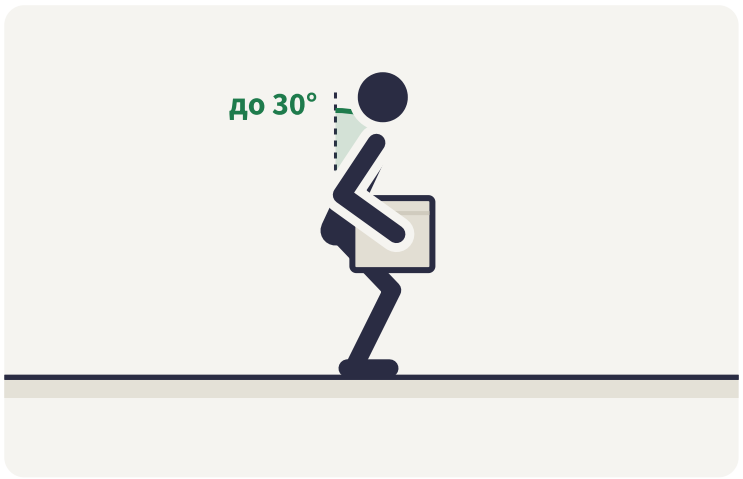
## Согнувшись




- Подъём за счёт спины
- Груз далеко от тела
- Поясница нагружена сильнее

КОЛЕНИ СОГНУТЫ

## Прямая спина




- Подъём за счёт ног
- Груз прижат к телу
- Надёжный хват

ГРУЗ В РУКАХ

## Поворот




- Ноги остаются на месте
- Поворот за счёт спины
- Нужно больше мышечной силы

Риск для здоровья повышает любой наклон и поворот корпуса, а особенно наклон более 30° и груз, не прижатый к телу.

## ДЕЛАЙТЕ ТАК

- **Перед подъёмом оцените вес, хват и маршрут.**
- **Поднимайте вдвоём или с приспособлением.**
- **Поставьте ноги по обе стороны груза.**
- **Согните колени, спину держите прямо.**
- **Подтяните груз ближе к телу.**
- **Поворачивайтесь ногами, а не корпусом.**
- **Поднимайте не спеша.**
- **При боли сразу сообщите руководителю.**

## НЕ ДЕЛАЙТЕ ТАК

- **Не поднимайте часами без перерыва**
  Частый и долгий подъём нагружает прежде всего позвоночник.
- **Не поворачивайте корпус с грузом в руках**
  Поворот с грузом повышает риск травмы спины.
- **Не поднимайте груз выше плеч**
  Риск для здоровья — как при подъёме в наклоне.
- **Не поднимайте вручную более 25 кг**
  Безопасного предела нет: большинству тяжело уже 20–25 кг.
- **Не поднимайте на скользком или неровном полу**
  Можно упасть вместе с грузом.
- **Не хватайтесь за скользкий груз или ручку**
  Груз может выскользнуть из рук и упасть.
- **Не поднимайте груз, слишком тяжёлый для вас**
  Указаний мало? Вы вправе отказаться, сообщив работодателю.

ПОМНИТЕ

**Оцените вес. Груз к телу. Поднимайте ногами.**

vits.ee