

## Ручне піднімання та перенесення предметів



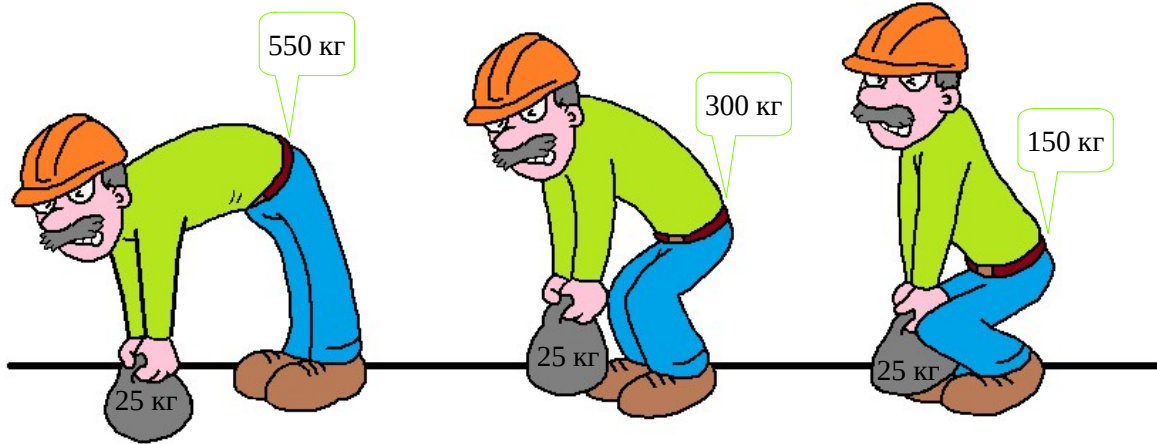
Відстань між ногами 40 см завширшки.



Тримайте тулуб вертикально.



Переконайтеся, що тіло максимально стабільне.



Підніміть предмет, використовуючи силу м'язів ніг і тулуба



Зігніть ноги в колінах і стегнах.



Підтягніть вагу якомога ближче до тіла, щоб збільшити вантажопідйомність.

**Граничні норми підіймання та переміщення речей одним працівником не повинні перевищувати:**

- 1) для жінок - 12 кг при постійній роботі та 20 кг при роботі за сумісництвом,
- 2) для чоловіків - 30 кг при постійній роботі та 50 кг при роботі за сумісництвом.