

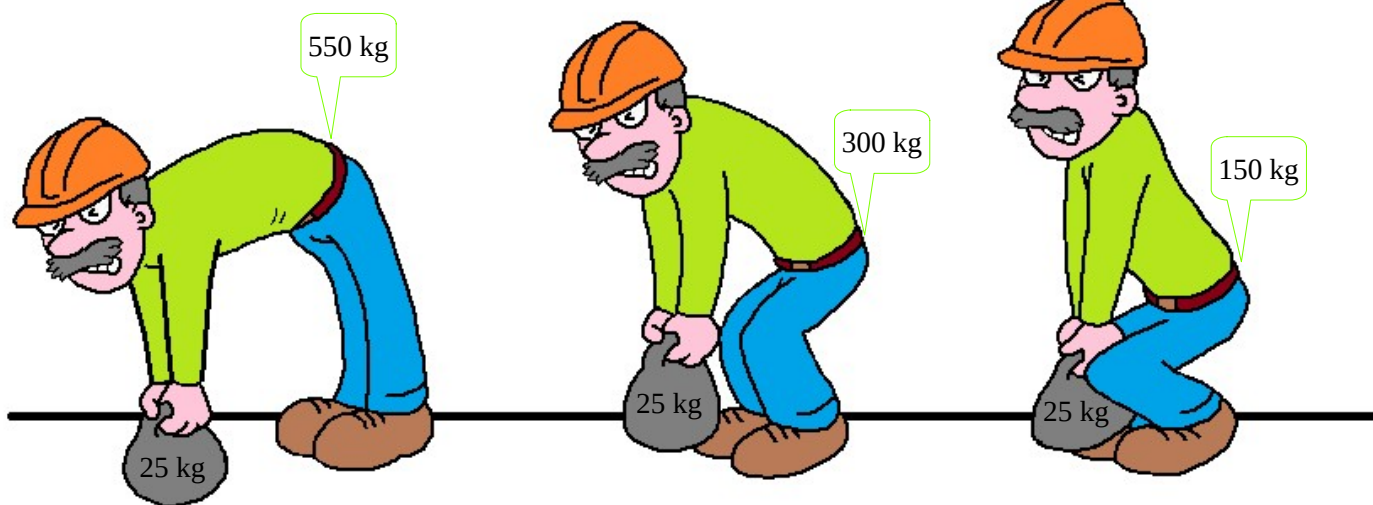
## Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów



Rozstaw stopy na szerokość 40 cm.



Utrzymuj wyprostowany tułów.



Zapewnij jak największą stabilność ciała.



Podnieś przedmiot wykorzystując siłę mięśni nóg i tułowia.



Zegnij nogi w kolanach i biodrach.



Przyciągnij ciężar możliwie najbliżej ciała w celu zwiększenia zdolności przenoszenia.

**Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:**

**1) dla kobiet – 12 kg przy pracy stałej oraz 20 kg przy pracy dorywczej;**

**2) dla mężczyzn – 30 kg przy pracy stałej oraz 50 kg przy pracy dorywczej.**