

10 TIPŮ, JAK SPRÁVNĚ MANIPULOVAT S BŘEMENY NA PRACOVISTI

1. Před zvedáním těžšího břemene **rozehřejte tělo**. Třeba pár dřepů a krátkým protažením. Zabráníte tak pozdějšímu přetížení či zranění.
2. **U lehčích břemen** mějte při manipulaci nohy lehce rozkročené (30 cm na šířku ramen), mírně se ohněte v kyčlích, záda držte rovná.
3. **U těžších břemen** je vhodné si k břemenu dřepnout, popř. přikleknout (jedním kolenem). Nohy mějte opět lehce rozkročené.
4. Břemeno držte **co nejbliže k tělu**.
5. Před zvedáním se **nadechněte do břicha** a zpevněte břišní svaly.
6. Břemeno **zvedejte celými dlaněmi**. Použijte rukavice, aby vám nevyklouzlo.
7. Při manipulaci s břemenem se **neotáčejte v trupu a neuklánějte se v zádech**.
8. Nezvedejte těžká břemena **nad úroveň ramen**.
9. Nebojte se **říct o pomoc kolegovi**.
10. Kde to jde, **používejte manipulační prostředky**, např. jeřáby, dopravníky, paletové vozíky.

