

## Pravilne tehnike dvigovanja in prenašanja bremen

- **Pomislite, preden dvignete – načrtujte dvigovanje:** Ali je mogoče uporabiti pripomočke? Kam boste predmet postavili? Boste potrebovali pomoč? Odstranite vse potencialne ovire in ostanke embalaže. Za dolgotrajnejše prenašanje bremena načrtujte počitek na pol poti in kraj, kamor boste predmet lahko začasno odložili.
- **Breme nosite blizu pasu.** Med dvigovanjem imejte breme čim bližje telesu in najtežji del ob sebi.
- **Zavzemite stabilen položaj.** Noge imejte nekoliko narazen in eno rahlo naprej (ob predmetu), da pri dvigu lažje obdržite ravnotežje. Ne nosite tesnih oblek ali neprimerne obutve.
- **Poskrbite za dober prijem.** Kadar je mogoče, objemite predmet in ga pritisnite čim bližje k telesu.
- **Pazite na držo.** Ob začetku dviga je bolje, da samo rahlo ukrivite hrbet, boke in kolena, kot pa da hrbet ukrivite v celoti ali popolnoma počepnete.
- **Ne upogibajte hrbta** ob dvigu bolj kot v začetnem položaju. Do tega lahko pride, če noge iztegnete, še preden dvignete breme.
- **Izogibajte se obračanju hrbta** ali nagibanju v stran. Ramena naj bodo v vodoravnem položaju in obrnjena v isto smer kot boki. Obračajte se s premikanjem nog, in ne z rotacijo hrbta.
- **Med prenašanjem držite glavo pokonci.** Ko stojite z bremenom, glejte predse, in ne navzdol.
- **Premikajte se enakomerno.** Bremena ne smete suvati ali sunkovito premikati, saj boste tako težje obdržali nadzor in povečali možnost poškodb.
- **Ne dvigujte in ne prestavljajte bremen, ki so prezahtevna.** Velika razlika je med tem, koliko lahko dvignete in koliko lahko varno dvignete.
- **Najprej odložite, potem namestite.** Če mora biti breme natančno nameščeno, ga najprej odložite, potem pa ga postavite v pravi položaj.
- **Pri uporabi vozičkov in pomagal** za premeščanje bremena, je bolj priporočljivo potiskanje bremena pred sabo, kot vlečenje.