

# Женщинам нельзя !

вручную поднимать и перемещать тяжести  
с учетом массы тары и упаковки.

при чередовании  
с другой работой  
(до 2 раз в час)

постоянно  
в течение рабочей  
смены





## Как правильно поднимать тяжести ?

Необходимо убедиться, что сам груз и пол под ногами сухие и не скользкие, на пути нет посторонних предметов, в которые можно врезаться при переноске груза. Перед поднятием груза нужно размяться — сделать упражнения на растяжку мышц спины.

### Подъём груза.

Следует подойти к грузу как можно ближе, локти и руки держать близко к телу. Перед грузом нужно присесть, согнув колени, затем обхватить его и, удерживая близко к телу и по центру перед собой, поднять, напрягая мышцы живота и разгибая колени. Спина во время подъёма должна оставаться прямой.

