

ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

Πριν σηκώσεις το φορτίο

Εξέτασε το αντικείμενο (σχήμα, βάρος, κοφτερές γωνίες, χερούλια κ.λπ.). Βεβαιώσου ότι μπορείς να πετύχεις σταθερή λαβή και ότι μπορείς να το χειριστείς άνετα.

Χρησιμοποίησε όποια μηχανικά βοηθήματα υπάρχουν, π.χ. καρότσια.

Σχεδίασε τη διαδρομή. Σκέψου τα εμπόδια (σκαλιά, στενούς διαδρόμους, κ.λπ.) και πώς θα τα ξεπεράσεις. Σκέψου πού μπορείς να ξεκουραστείς στη διαδρομή και πού θα ακουμπήσεις το φορτίο όταν φτάσεις.

Αν είναι δυνατό, μοίρασε το βάρος στα δύο και κάνε δύο διαδρομές.

Αντικείμενα ογκώδη, βαριά ή με άβολο σχήμα μεταφέρονται καλύτερα από δύο άτομα.

Μην υπερεκτιμάς τις δυνάμεις σου. Ζήτησε τη βοήθεια συναδέλφων (και μην αρνείσαι τη δική σου).

Σηκώνοντας το φορτίο

Πάρε θέση κοντά στο φορτίο με τα πόδια ανοιχτά στο ύψος των ώμων.

Μην λυγίζεις την πλάτη σου! Λύγισε τα γόνατα (όχι εντελώς) και κράτησε την πλάτη σου σε όρθια θέση.

Πιάσε το φορτίο σταθερά χρησιμοποιώντας και τα δυο σου χέρια.

Σήκωσε το φορτίο χρησιμοποιώντας τους ισχυρούς μύες των ποδιών και της πλάτης. Μη ρίχνεις το βάρος στους λεπτούς μύες των καρπών και της παλάμης.

Κράτησε το φορτίο όσο πιο κοντά γίνεται στο σώμα σου.

Σιγουρέψου ότι βλέπεις καθαρά πάνω από το φορτίο. Πρέπει να βλέπεις πού πηγαίνεις.

Μεταφέροντας το φορτίο

Κράτησε το φορτίο κοντά σου. Γείρε το πάνω σου, ώστε ο κορμός σου να σηκώνει ένα μέρος του βάρους.

Μην απλώνεις τα χέρια σου. Κράτησέ τα κοντά στο σώμα σου. Έτσι μειώνεις την κόπωση των μυών.

Ο κορμός πρέπει να βρίσκεται σε όρθια θέση. Απόφυγε το σκύψιμο ή την στροφή του κορμού.

Μην αλλάζεις τη λαβή σου την ώρα της μεταφοράς (για να μην τη χάσεις εντελώς).

Αποθέτοντας το φορτίο

Πρέπει να βλέπεις καθαρά το σημείο όπου θα αποθέσεις το φορτίο.

Για να αποθέσεις το φορτίο χαμηλά, λύγισε τα γόνατά σου (όπως όταν το σήκωνες).

ΧΕΙΡΩΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

Αν το σημείο απόθεσης είναι στενό (π. χ. ράφι), γλίστρησε το φορτίο προς τα μέσα.

Πρόσεξε τα δάχτυλά σου κατά την απόθεση.

Σιγουρέψου ότι το φορτίο είναι σταθερά τοποθετημένο (για να μην σου πέσει στα πόδια μόλις το αφήσεις).