

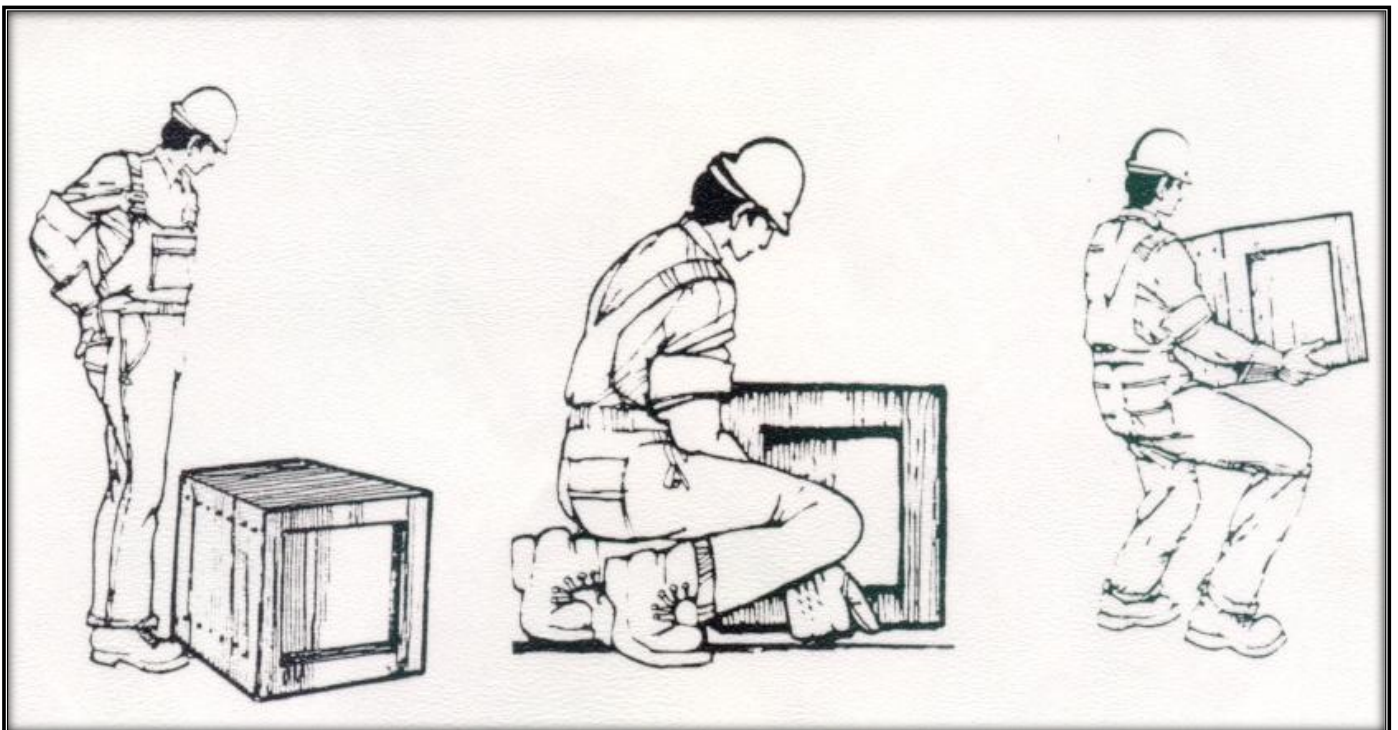
ΟΔΗΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Υ.Α.Ε.

Ανύψωση αντικειμένων με τα χέρια

Όταν πρόκειται να χειρισθείς με τα χέρια διάφορα αντικείμενα, μην ξεχνάς ποτέ ότι οι δυνατότητες του ανθρώπινου σώματος είναι περιορισμένες. Ασχέτως με το βάρος ή τον όγκο τους, ο όλος χειρισμός πρέπει να γίνεται κατά τρόπο που να ανταποκρίνεται στις δυνατότητες και στα όρια του ανθρώπινου σώματος.

Για να σηκώσεις κάτι με τα χέρια, ακόμα κι αν αυτό δεν είναι βαρύ ή ογκώδες, πρέπει να παίρνεις την κατάλληλη θέση και στάση:

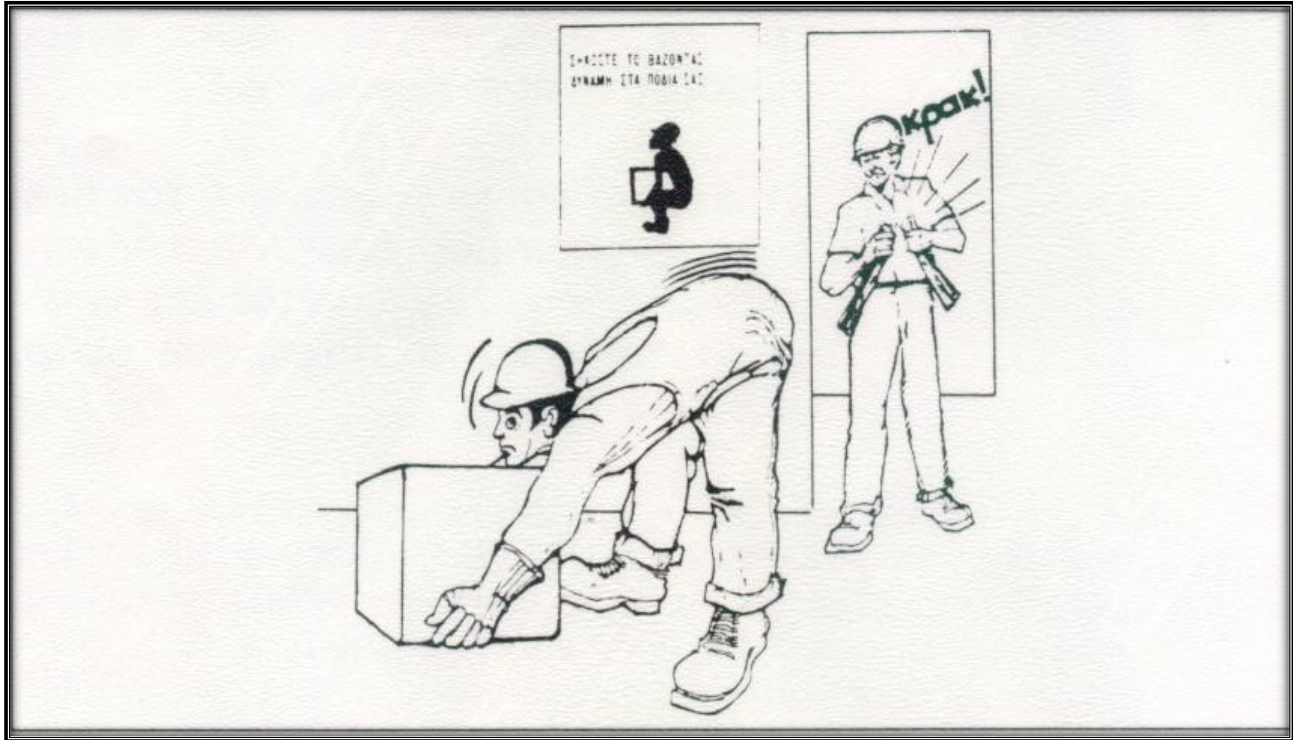
- Πατώντας σε γερή βάση, τοποθέτησε τα πόδια σου γύρω από το αντικείμενο που θα σηκώσεις και σε κάποια απόσταση το ένα από το άλλο.
- Λυγίζοντας τα γόνατα, χαμήλωσε με τη ράχη όσο μπορείς κατακόρυφη και πιάσε καλά το αντικείμενο.
- Μετά άρχισε την ανύψωση ,σιγά-σιγά, τεντώνοντας τα πόδια και κρατώντας το αντικείμενο κοντά στο σώμα.
- Η κίνηση αυτή μεταφέρει το φορτίο στους μυς των χεριών, των ώμων, της ράχης και κυρίως των ποδιών που είναι δυνατοί.



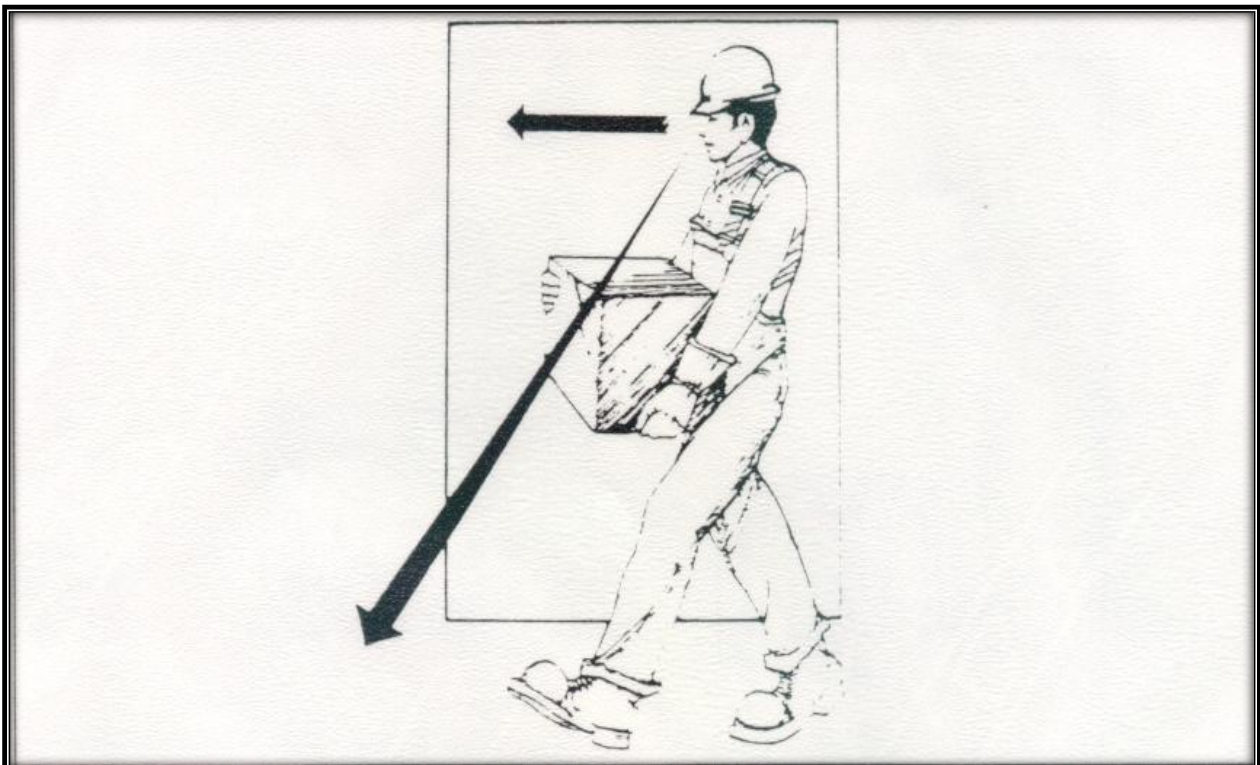
ΟΔΗΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Υ.Α.Ε.

Ανύψωση αντικειμένων με τα χέρια

Είναι λάθος να σηκώνεις αντικείμενα με τη ράχη (σκύβοντας) γιατί τότε το φορτίο μεταφέρεται στους αδύνατους μυς της μέσης και της κοιλιάς, με συνέπειες ενδεχόμενες βλάβες (οσφυαλγία, κήλη τραυματισμοί).



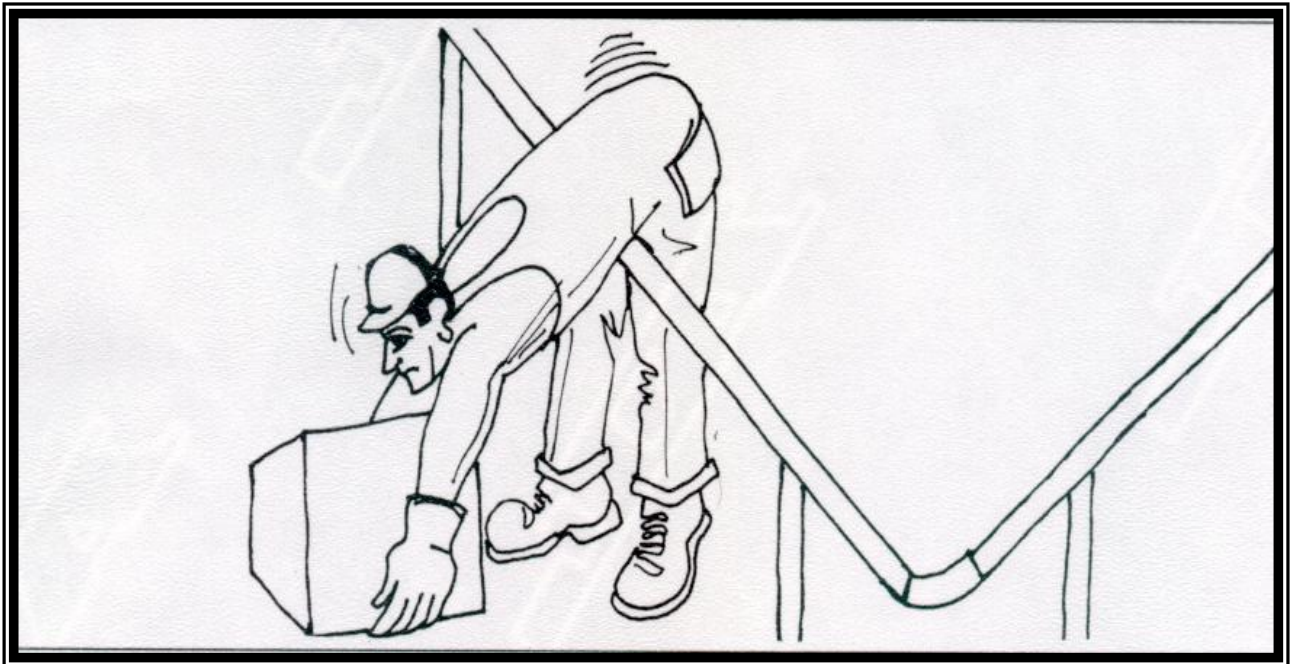
Μεταφέροντας ένα φορτίο φρόντισε να έχεις ορατότητα.



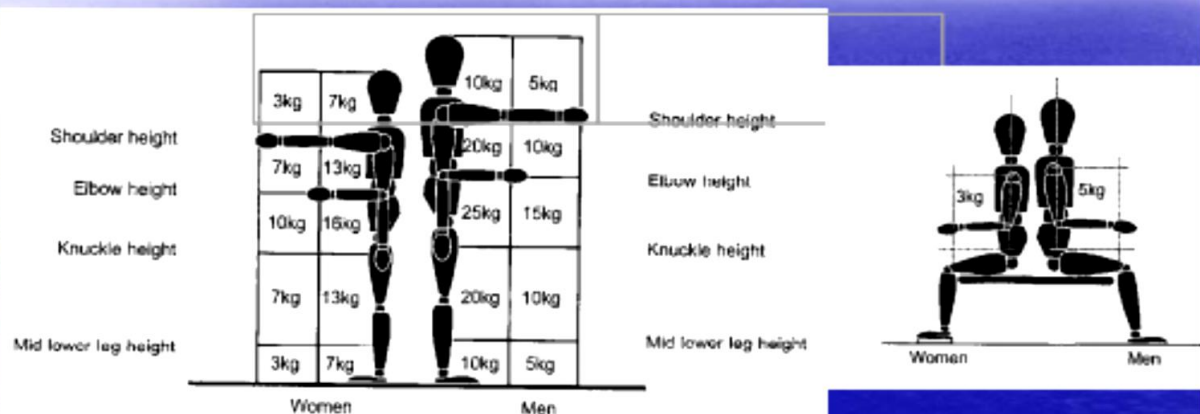
ΟΔΗΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Υ.Α.Ε.

Ανύψωση αντικειμένων με τα χέρια

Η ράχη σου δεν είναι γερανός. Μη παριστάνεις τον υπεράνθρωπο.



Αυτόματος Προσδιορισμός Ορίων Ανύψωσης



- **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΟΔΗΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΠΟΔΕΚΤΗ ΑΝΥΨΩΣΗ ΦΟΡΤΙΟΥ ΑΠΟ ΑΝΔΡΑ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ**

Σεπτέμβριος 2006

ΟΔΗΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Υ.Α.Ε.

Ανύψωση αντικειμένων με τα χέρια

Ιστορικό αλλαγών

ΑΡ. ΕΚΔΟΣΗΣ	ΗΜ/ΝΙΑ	ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ
1	30/08/2024	Αρχική έκδοση

Σύνταξη:

Ε. Μαραθωνίτη - Δ/νη Ποιότητας

Έλεγχος:

Ε. Μαραθωνίτη - Δ/νη Ποιότητας

Έγκριση:

Αργύρης Καρράς - Διευθύνων Σύμβουλος