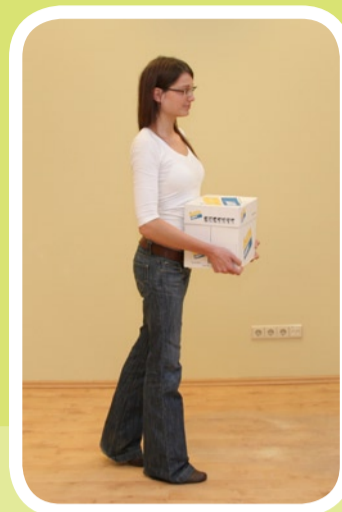


SVARĪGĀKĀS PRASĪBAS, PĀRVIETOJOT SMAGUMUS

SAGATAVOJIES UN IZDOMĀ, VAI:

- Tev vispār vajag pārvietot?
- Tu vari izmantot palīglīdzekļus?
- Tev ir ērtas drēbes un apavi?
- Tu vari pārvietot viens?
- Tu vari labi pārskatīt pārvietošanās virzienu un ceļš ir brīvs?



VIENMĒR PĀRVIETO LĒNĀM, NESTEIDZOTIES!

- Stabili un ērti satver nesamo priekšmetu ar abām rokām tā, lai pirksti būtu saliekti
- Nesot priekšmetu, turi to tuvu ķermenim
- Smagāko priekšmeta pusi turi tuvāk ķermenim
- Degunam un zodam jābūt vērstam pārvietošanās virzienā
- Ja nepieciešams pagriezties, tad pagriežies ar visu ķermeni

Satvērienu atlaid tikai tad, kad priekšmets ir stabili novietots! Nekad nenomet priekšmetu!



VĒL ATCERIES:

- Ja jūties piekusis – atpūties!
- Ja iespējams, vienmēr izmanto palīglīdzekļus (piemēram, ratiņus, pacelājus u. c.)! Ratiņus labāk stum, nevis velc!
- Vienmēr lūdz kolēģu palīdzību, ja priekšmetu nav ērti satvert vai tas ir ļoti smags!



NEKAD NEDARI ŠĀDI!

- Nepārvieto priekšmetu, pagriežot muguru jostas-krustu rajonā
- neturi priekšmetu tālu no ķermeņa – jo tālāk priekšmets atrodas, jo smagāks tas liekas

