

AIZSARDZĪBA PRET MUGURAS TRAUMĀM

1. IZVAIRIES NO NEVAJADZĪGAS PIEPŪLES:

- Nepārvieto smagumus (kravas) ar rokām, ja vien tas nav nepieciešams
- Iekārto savu darba vieta tā, lai nevajadzētu veikt liekas kustības
- Novieto un sakārto savus darbarīkus un materiālus tā, lai tie vienmēr būtu pa rokai



3. PĀRVIETOJOT KRAVAS:

- Izmanto atbalsta punktus
- Izmanto sava ķermeņa svaru kā pretsvaru smagu kravu stumšanā vai vilkšanā
- Nesasprindzini savu ķermeni
- Izvairies no ķermeņa augšdaļas kustībām, pareizi pārvietojot kājas



2. PIRMS KRAVAS PĀRVIETOŠANAS:

- Pārbaudi kravu, tās izmērus un svaru
- Lūdz palīdzību, ja krava ir pārāk smaga vai nav ērti to pārvietot
- Pēc iespējas izmanto ratiņus vai citus palīglīdzekļus
- Atrodi ērtu kravas pārvietošanas vietu;
- Izmanto nepieciešamos individuālos aizsardzības līdzekļus (apavus, cimdus u. c.)

4. CEĻOT SMAGUMUS:

- Nostāties tā, lai starp pēdām ir atstarpe un viena no pēdām būtu vērsta kustības virzienā
- Turi taisnu muguru
- Kājas saliec ceļgalos
- Novieto kravu pēc iespējas tuvāk ķermenim
- Stingri satver un pacel kravu



5. NOGURUMA UN PĀRLIEKA SASPRINDZINĀJUMA BRĪŽOS:

- Atrodi laiku darba pārtraukumam un veic dažus relaksējošus vingrinājumus

