



Kā pareizi celt smagus priekšmetus?

Ir vairāki riska faktori manuāli ceļot un pārvietojot smagus, kas palielina iespējas gūt traumas, jo īpaši muguras traumas.

M⁰

MISIJA NULLE

VESELĪBA UN DROŠĪBA
SĀKAS AR MUMS

Ieteikumi smagu priekšmetu celšanā



Ieteikumi

1. Ieņem ērtu pozu uz pilnas pēdas.
 2. Pietupies ceļos.
 3. Turi taisnu muguru.
 4. Stabili un ērti satver ceļamo priekšmetu.
 5. Cel ar kāju spēku.
 6. Nesot priekšmetu, turi to tuvu ķermenim.
 7. Ja nepieciešams pagriezties, tad pagriez visu ķermeni.
- Strādā komforta zonā – rokas un mugura strādā, pielietojot vismazāko piepūli.
 - Pārmērīga spēka pielietošana palielina traumu risku.
 - Smagumu pārvietošanai izmanto atbilstošu aprīkojumu.

Kļūdas

- pacelšana un pārvietošana ar saliektu muguru un neieliektām kājām;
- ātru un saraustītu kustību pielietošana;
- saliekšanās un sagriešanās vienlaicīgi;
- pagriešanās – priekšmetu pārvietošana bez kāju iesaistīšanas kustībām;
- priekšmets ir pārāk tālu no ķermeņa;
- plānošanas trūkums.

Informācija par smagumu manuālu pārvietošanu un riska faktoriem pieejama Ministru kabineta 2002.gada 6.augusta noteikumos Nr.344.