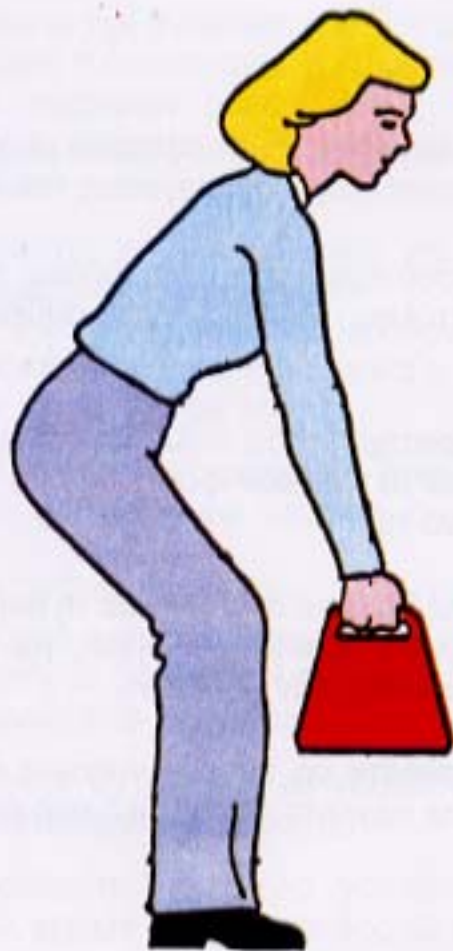


## Ανύψωση φορτίων με τα χέρια



- Πολλοί εργαζόμενοι υποφέρουν με την πλάτη τους ως αποτέλεσμα της εργασίας που κάνουν.
- Οι περισσότερες από τις παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, οφείλονται σε ανύψωση φορτίων.
- Έχει παρατηρηθεί ότι πολλοί εργαζόμενοι ανυψώνουν και μετακινούν φορτία με τα χέρια, με λανθασμένο τρόπο.
- Το φυλλάδιο αυτό σας δίνει με τη βοήθεια σχημάτων μερικές πρακτικές οδηγίες για το σωστό τρόπο ανύψωσης των φορτίων.
- Προσπαθήστε να τις κατανοήσετε και να τις εφαρμόζετε πάντοτε, για το δικό σας καλό.

Όλοι αναγνωρίζετε στις πιο κάτω εικόνες τον τρόπο ανύψωσης φορτίων που συνήθως χρησιμοποιούν οι περισσότεροι άνθρωποι.



Ο τρόπος αυτός είναι ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΟΣ.

Όπως δείχνει και η εικόνα στα δεξιά, η σπονδυλική στήλη δέχεται πολύ μεγάλη πίεση που μπορεί να της προκαλέσει σοβαρή βλάβη.

Γι' αυτό μην τον χρησιμοποιείτε. Στις επόμενες σελίδες αναλύεται ο ΣΩΣΤΟΣ τρόπος. Διαβάστε τις με προσοχή.



Τοποθετηθείτε με τα πόδια στη σωστή θέση, δηλαδή:

- Ανοιχτά για μεγαλύτερη σταθερότητα και ισορροπία.
- Με το ένα πόδι κάπως πιο μπροστά και στο πλάι του φορτίου.



Λυγίστε τα γόνατα και πιάστε το φορτίο με τις παλάμες γερά και κοντά στο σώμα σας χρησιμοποιώντας και τα δυο χέρια. Αυτό επιτρέπει καλύτερο έλεγχο του φορτίου.

Κινήστε το λαιμό σας κατά τέτοιο τρόπο που να κινηθούν ή προς τα πίσω οι ώμοι σας και να ισιώσει η πλάτη σας. Αυτό δεν σημαίνει μια κάθετη θέση της πλάτης.





Αρχίστε την ανύψωση ισιώνοντας τα πόδια και διατηρώντας την πλάτη σας σε ευθεία γραμμή.

Μ' αυτό τον τρόπο χρησιμοποιούνται οι μύες των ποδιών που είναι πιο δυνατοί από αυτούς της πλάτης.



Αφού σταθείτε πλήρως όρθιοι, προχωρήστε με το φορτίο κρατημένο καλά κοντά στο στήθος σας. Όλες οι κινήσεις σας πρέπει να είναι σταθερές και ομοιόμορφες.

## **Να θυμάστε:**

● Αποφεύγετε την ανύψωση φορτίων με τα χέρια όπου υπάρχει η δυνατότητα χρησιμοποίησης κατάλληλων μηχανικών μέσων, όπως ανυψωτικά περionoφόρα οχήματα (fork lifts), βίντζια, βαρούλκα, κλπ.

● Δεν υπάρχει χρυσός κανόνας για το πόσο βάρος επιτρέπεται να σηκώνετε.

Κάθε ένας είναι διαφορετικός. Παράγοντες όπως είναι η φυσική ικανότητα, η πείρα και η εξάσκηση διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

● Γι' αυτό ποτέ δεν πρέπει να δοκιμάζετε να ανυψώνετε φορτία πάνω από τις δυνατότητές σας.

● Αν κάτι σας φαίνεται δύσκολο για να το ανυψώσετε ζητήστε βοήθεια. Η ανύψωση των φορτίων δεν χρειάζεται παλληκαριές.

● Αποφεύγετε να μιλάτε ή να γελάτε όταν ανυψώνετε ή μεταφέρετε ένα φορτίο.

● Χρησιμοποιείτε κατάλληλα γάντια για προστασία των χεριών σας, αν το φορτίο έχει ανωμαλίες και αιχμηρές άκρες. Φοράτε επίσης παπούτσια ασφαλείας, για να προστατεύετε τα πόδια σας από τυχόν πτώσεις των φορτίων.

---

**Για περισσότερες πληροφορίες  
σχετικά με τις συνθήκες και το περιβάλλον  
εργασίας, μπορείτε να απευθύνεστε στους  
Επιθεωρητές Εργασίας στα Επαρχιακά Γραφεία  
Επιθεώρησης Εργασίας σε όλες τις πόλεις.**

**Λευκωσία : 22879191**

**Λεμεσός : 25804431**

**Λάρνακα : 24304135**

**Πάφος : 26306491**

---



Γ.Τ.Π. 70/2003 – 5.000

Επανεκδόση

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Τυπογραφείο της Κυπριακής Δημοκρατίας