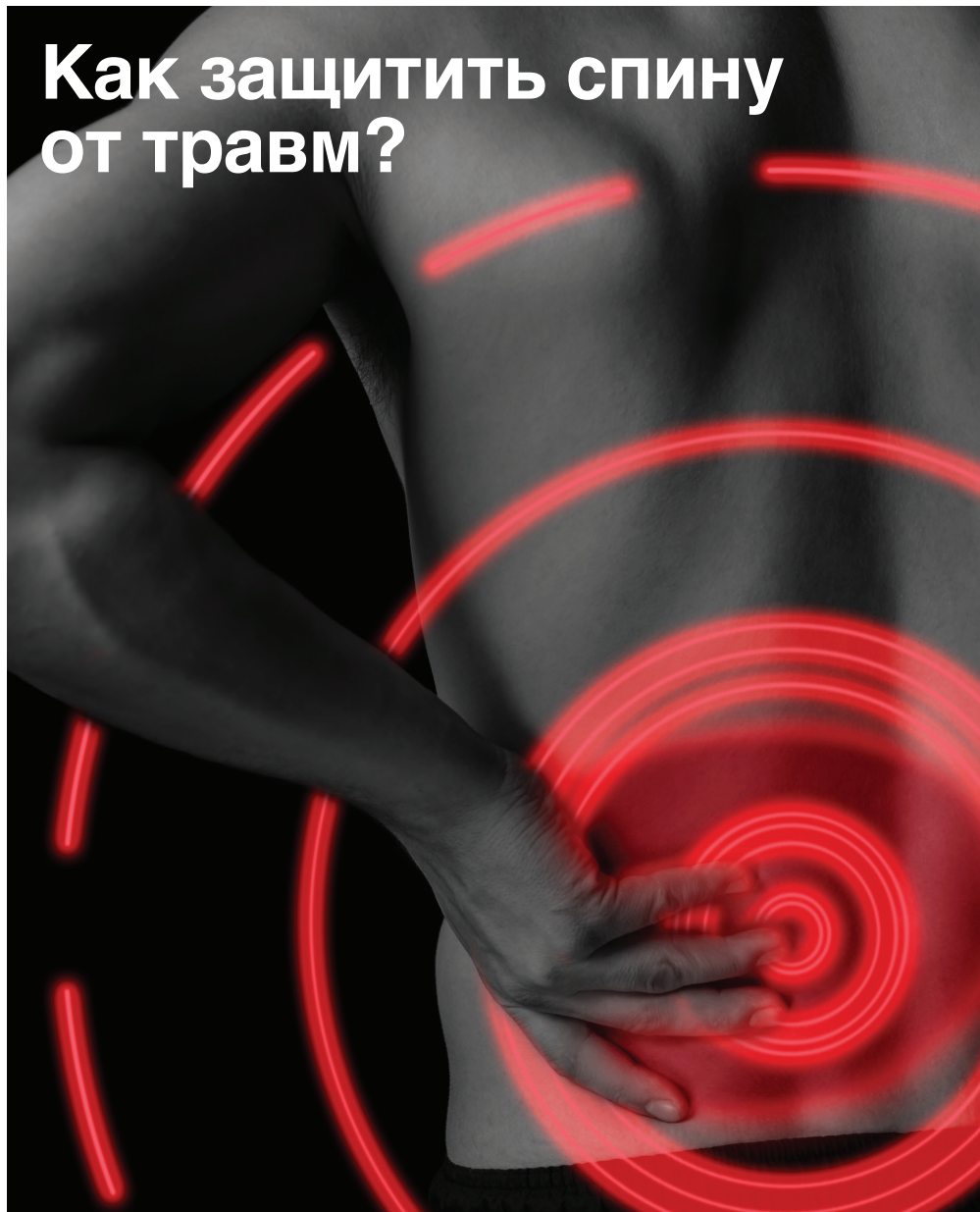


Береги свой позвоночник – поднимай тяжести правильно



Как защитить спину от травм?



Одна из самых распространенных причин травмы спины – неправильные подъем и перемещение тяжестей. Знание и соблюдение правил подъема тяжестей поможет избежать травм и болей в спине.

Твой позвоночник – главная опорная структура твоего тела. Он обеспечивает движение, стабильность и защищает центральную нервную систему – информационную магистраль организма. Здоровая спина – залог хорошего качества жизни.

Неправильная техника подъема и перемещения тяжестей может привести к растяжению мышц и в некоторых случаях становится причиной долгосрочной травмы спины и/или верхних конечностей.

Поэтому всегда помни о безопасности собственной спины при подъеме или перемещении тяжелых грузов.

Существует целый ряд правил для сохранения здоровой и сильной спины, и соблюдение большинства из них начинается дома.

Регулярные физические упражнения и хорошая осанка делают мышцы спины, поддерживающие позвоночник, сильными и гибкими.

Правильное питание и здоровый вес также помогают снизить нагрузку на спину.

Матрас с необходимым уровнем поддержки содействует расслаблению мышц и обеспечивает правильное положение позвоночника во время сна.

Что такое MADD 365?

В этом году акция «Начни день по-новому» (MADD) пройдет во всех представительствах Группы Mondi 15 июня. Цель акции «MADD 365» – внесение личного вклада каждого сотрудника в защиту безопасности и здоровья и повышение экологической и социальной устойчивости.



Все зависит от моих действий

Сегодня
Завтра
Каждый день

15 июня 2016 г.

Что я могу сделать?

Выполняй эти правила безопасности сегодня и каждый день.

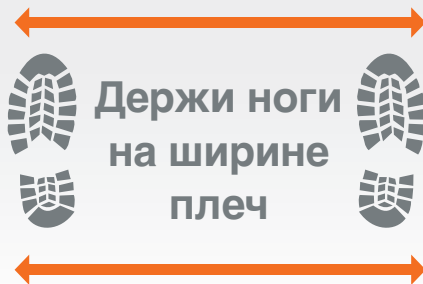
- **Составь план подъема груза.** Можно ли использовать вспомогательные средства? Куда будет помещен груз после его подъема? Нужно ли удалить препятствия с маршрута перемещения груза?
- **Составь приблизительное представление о весе предмета** перед тем, как его поднимать.
- Если предмет слишком тяжелый, **обратись за помощью** к коллеге.
- Подойди как можно **ближе к поднимаемому предмету**.
- Расставь ноги **на ширину плеч** так, чтобы стопы полностью касались пола.
- Перед тем как захватить груз, **согни ноги в коленях**.
- Во время подъема **крепко держи груз**.
- Поднимай груз **постепенно и плавно**, а не одним резким движением.
- **Выпрями ноги** и все время держи спину прямо.
- Во время подъема груза позвоночник должен сохранять свой **естественный изгиб**.
- **Держи груз как можно ближе к телу**.
- Поворачивайся ногами, а **не спиной**.
- Ты должен **видеть свои ноги**, но при этом **смотреть вперед**, а не вниз на груз.
- Не забывай **сгибать колени** и **держат спину прямо, опуская груз**.



Остано-
вись и
составь
план
подъема



Стоит обратиться
за помощью?



Держи ноги
на ширине
плеч



Для подъема
используй силу ног



Поднимай
груз
постепенно
и плавно



Держи груз
близко к телу



Поворачивайся
ногами, а не спиной