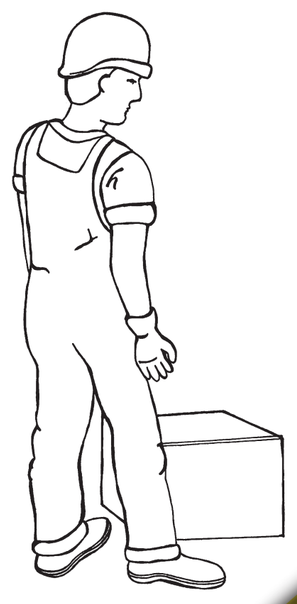
DA BO MOJA HRBTENICA OSTALA ZDRAVA, VARNO DVIGUJEM BREMENA!

1



Pristopim blizu k bremenu z nogama v širini ramen in z eno rahlo naprej za ravnotežje.

2

Počepnem in pri tem imam še vedno vzravnan hrbet.

Največja dovoljena masa bremena (v kg) glede na spol in starost delavca:

Starost	Moški	Ženske
15 do 19 let	35	13
nad 19 do 45 let	55	30
nad 45 let	45	25
nosečnice		5

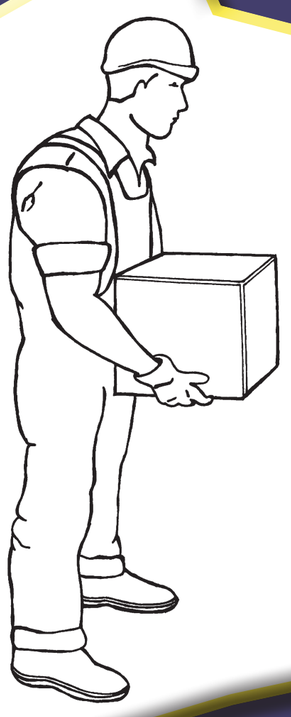
3

Pred dvigom dobro primem breme.

4

Z nogama se dvigujem in pri tem ne obračam telesa.

5



Po končanem dviganju bremena imam breme, če je le mogoče, čim bližje telesu.

Projekt "Zmanjševanje tveganih ravnanj zaposlenih" je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

skei

ZZZS ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE

Kadring