

# Hyvä manuaalinen nostotekniikka

- ✓ Tähän asti vuonna 2015 Icopal-konsernissa on tapahtunut 6 työtapaturmaa, jotka liittyvät raskaiden taakkojen manuaaliseen käsittelyyn. Tämä vastaa 18 prosenttia kaikista tapaturmista.
- ✓ Vaikka nostotekniikkakoulutusta on annettu paljon, esiintyy onnettomuuksia edelleen.
- ✓ Hyvän nostotekniikan tulee muodostua luontevaksi tavaksi jokaiselle – muista nämä asiat joka kerta kun käsittelet taakkoja manuaalisesti!

## Hyvän nostotekniikan 4 pääsääntöä:

### 1. LÄHELLÄ TAAKKA

- Aloita nosto aina asettumalla lähelle nostettavaa taakkaa.
- Aseta toinen jalka lähelle taakkaa, jolloin taakka tulee luonnostaan lähelle vartaloasi. Tämä vähentää taakan aiheuttamaa kuormitusta selällesi.

### 2. VOIMA JALOISTA

- Käytä jalkojesi suuria lihaksia, kun teet noston. Jaloissa on paljon voimaa.
- Laita toinen jalka eteen ja avaa polvet.
- Säilytä selässä sen luonnollinen kaari.

### 3. KÄÄNNY, ÄLÄ KIERRY

- Siirrä jalkojasi vaihtaaksesi paikkaa, älä kierrä kehoasi!
- Kehon kiertyminen nostossa on suurin syy nostoissa tapahtuviin tapaturmiin.

### 4. PAINA JA LAITA LIIKKEELLE

- Kun työnnetät taakkaa, käytä myös silloin jalkojesi voimaa.
- Pidä työnnettävä taakka lähellä itseäsi.
- Kontrolloi liikettä jaloillasi.
- Älä riuho taakkaa!

## Muista myös nämä vartaloosi liittyvät asiat:

### 1. SUORA VARTALO

- Pidä kehosi aina suorassa linjassa kun nostat tai kuljetat jotain, sillä selkäsi terveyden kannalta on tärkeää pitää selkä luonnollisessa asennossa.
- Jos käsittelemäsi kuorma aiheuttaa sen, että joudut nojaamaan puolelle tai toiselle, keho ei ole suorassa. Lopeta ja ota kuorma uudelleen siirrettäväksi.

### 2. VARTALON OMA PAINO

- Keskimääräisesti ihmisen pää painaa 4,5-5 kg ja ylävartalo 35-40 kg (50% koko kehon painosta). Jos siis nojaat eteenpäin (et ole lähellä vartosia omaa keskipistettä) poimiaksesi esimerkiksi kynän maasta, vartaloosi kohdistuva kokonaispaino kyseiselle nostolle voi olla yli 45kg.
- Muista myös vartalosi paino noustessasi alas tikkailta tai trukista. **Älä hyppää alas viimeisiltä puolilta tai istuimelta!**

## HYVÄ NOSTOTEKNIikka



Käytä aina oikeaa  
nostotekniikkaa!

icare icopal

icopal