

Nostot ja nostotekniikat

- ✓ Vuonna 2013 Icopal-konsernin kaikista työtapaturmista 25 % johtui raskaiden taakkojen käsittelystä käsin.
- ✓ Yleisesti tuki- ja liikuntaelinsairaudet yleistyvät yli 45 vuotiaiden keskuudessa. 40 % näistä vammoista kohdistuu selkään ja 40 % yläraajoihin.

Muista aina 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.
- Suunnittele nosto etukäteen niin, ettei työympäristö estä sinua liikkumasta taakan kanssa rauhallisesti ja turvallisesti.

4 LASKE JA TYÖNNÄ

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

HYVÄ NOSTOTEKNIikka



icare icopal

**Ei ole väärin nostaa ja siirtää käsin,
mutta on väärin nostaa ja siirtää
käsin huonolla tekniikalla!**