



## **РЪЧНА РАБОТА С ТЕЖЕСТИ СПРИ И ПОМИСЛИ!**



### **Планирай операциите**

- ✓ **Къде трябва да се постави тежестта;**
- ✓ **Това ли е най-удобното и подходящо място за поставяне (позициониране) на тежестта;**
- ✓ **Нуждаеш ли се от помощ, за да извършиш работата.**



### **Подготви си работата**

- ✓ **Премести препятствията по пътя на пренасяне на тежестта (например разхвърляни инструменти, материали, изоставен амбалаж, отпадъци и др.);**
- ✓ **Огледай и прецени товарите за повдигане и пренасяне (тегло, съдържание, опаковка, начини за хващане, достъп до тях);**
- ✓ **При вдигане на по-голяма височина (например от пода до нивото на рамената) намери място по средата на пътя, така че тежестта да може да се постави на междинна работна повърхност за кратка пауза и за по-добро хващане.**