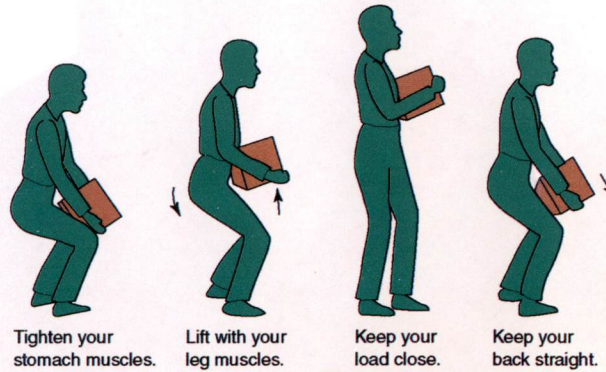


◀ لا تفعل

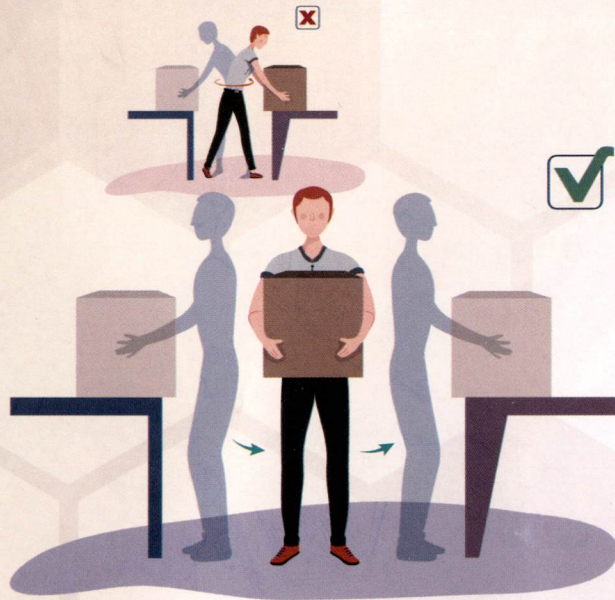
- لا تحبس أنفاسك عند رفع الأشياء
- عدم الاستدارة و الانحناء من الخصر
- عدم استخدام يد واحدة لحمل الأشياء
- حمل الأشياء ببطء و تأني
- الابتعاد عن الأشياء التي تعيق النظر عند رفع الأشياء
- تجنب سحب الأشياء الثقيلة و جرها و يفضل دفعها
- لا ترفع الأشياء الثقيلة فوق مستوى الكتف



◀ امور يجب مراعاتها عند رفع الاشياء و حملها

- الحرص على الاقتراب قدر الامكان من الشيء المراد رفعه
- الجلوس في وضعية القرفصاء مع ثني الوركين و انحناء الركبتين
- الامساك جيداً بالشيء المراد رفعه بكلتا اليدين.
- الاستعداد لرفع الشيء بشد عضلات البطن مع النظر للامام و لاعلى و ابقاء الظهر مستقيماً. رفع الشيء ببطء بالتوازن مع اتجاه الرأس والكتفين
- رفع الحمل بالرجلين وليس بالظهر مع ابقاء الحمل قريب من الجسم
- اختبار وزن الشيء المراد رفعه اولاً
- استخدام الادوات المساعدة لرفع الأشياء إن أمكن
- التخطيط جيداً قبل القيام برفع الأشياء. - طلب المساعدة عند رفع الأشياء الثقيلة جدا
- ابقاء الحمولة قريبة من الخصر
- ابقاء مسافة كافية بين القدمين لتحقيق التوازن المرغوب عند حمل الأشياء
- استخدام القدمين عند حمل الأشياء
- عند الالتفاف لنقل الأشياء تتم باستدارة الجسم بأكمله و ليس بالجزء العلوي فقط لتجنب تعرض الظهر للإصابات

امور يجب مراعاتها عند رفع الاشياء و حملها



Safe Lifting Techniques



Stand close to package with feet spread shoulder width apart and one foot slightly in front of the other for balance.



Squat down, bending at the knees (not your waist). Tuck your chin and keep your back as vertical as possible.



Get a firm grasp on the object before beginning the lift.



**Lift with your
LEGS, by
straightening
them.**



After lifting, keep the package as close to the body as possible

Do not attempt to lift beyond your strength capacity

