

הרמה נכונה של משאות

1. לפני כל הרמה עליך להעריך את משקל החפץ ולהחליט האם המשא אינו כבד מדי לממדי גופך או לגילך.
2. התקרב לחפץ ובחן אותו מקרוב, בדוק האם ישנם אזורים שם אחיזתך תהיה נוחה יותר בזמן ההרמה.
3. התקרב לחפץ ככל הניתן. במידה וזה אפשרי גרום לכך שהחפץ ימוקם בין רגליך או מעט לפניהם
4. במידה והחפץ מאורך בצידו האחד וצר באחר, דאג שהחלק הארוך ימוקם אופקית לגוף). הקטנת המומנט
5. כופף ברכיים, כאשר הנך שומר לאורך כל הדרך על גב זקוף ומתוח (במעט לאחור). במידה ומידות החפץ גדולות מומלץ לכופף ברכיים ולהניח ברך אחת על הרצפה
6. עליך לאחוז בפינות נגדיות של החפץ ולשמור עליו קרוב לגוף, לדחוף חזק עם הרגליים ולהתרומם כלפי מעלה.
7. בכל שלבי ההרמה שמור על גב ישר
8. בזמן הובלת החפץ, שמור עליו קרוב למרכז הגוף.
9. נוע עם החפץ כאשר גבך נמצא במצב זקוף
10. הנח את החפץ במקומו ופעל לפי כללי הרמה נכונה

זכור!!

כדאי ליישם את כללי ההרמה הנכונה לא רק כאשר הנך מרים חפצים כבדים. פגיעות בגב התחתון עשויות להתרחש גם כשהינך מתכופף ללא הרמת משאות.
כמו כן, חשוב לשמור על החוסן הגופני של הגוף, לבצע פעילות גופנית סדירה ולשמור על שרירי בטן וגב חזקים.

בהצלחה,
 צביקה כץ - ארגוטיים