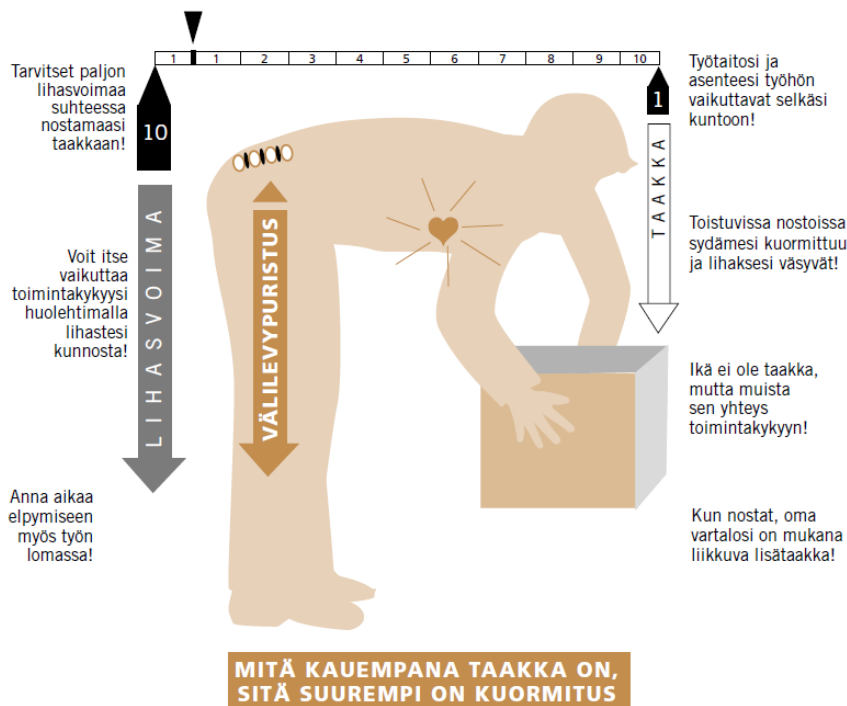




Muistilista nostojen suunnitteluun

- Suunnittele prosessin kulku ja työvaiheet siten, että nostoja ja siirtoja on mahdollisimman vähän.
- Huolehdi, että työpisteissä ja kulkuväylillä on riittävästi tilaa sekä työn tekemiseen että apuvälineiden käyttöön. Huomioi tarvittaessa myös apuvälineiden säilytyspaikat.
- Hanki taakkojen nostamiseen ja siirtämiseen sopivat apuvälineet ja käytä niitä.
- Suunnittele nostot niin, ettei vartaloa tarvitse taivuttaa tai kiertää noston yhteydessä.
- Nosta mieluummin useita pieniä taakkoja kuin yksi iso ja painava.
- Pyri siihen, että nostot voidaan tehdä sopivalla korkeudella. Vältä lattiatasolla ja hartioiden yläpuolella tehtäviä nostoja.
- Käytä jalkalihaksia ja pidä selkä suorana: kumara asento rasittaa selkää.
- Älä tempaise, vaan nosta tasaisella voimalla niin, että taakka on lähellä vartaloa.
- Vältä pitkiä siirtomatkoja ja taakkojen kantamista luiskilla tai portaissa.
- Pidä huolta lattian järjestyksestä ja siisteydestä sekä liukkauden estosta. Käytä hyviä työjalkineita.
- Pidä huolta fyysisestä kunnostasi.



Nostojen ja siirtojen aiheuttama kuormitus