Автор: Наталья Невидомая, "Народная газета"



Медики считают, что женщинам безопасно поднимать груз не более 10 кг, но только при условии, если перемещение тяжестей чередуется с другой работой и происходит не более двух раз в час. Правила вступит в действие с первого декабря.

Если же в течение рабочей смены приходится постоянно заниматься перестановкой грузов - то 7 кг. При этом суммарная масса тяжестей, перемещаемых в течение каждого часа смены, должна составлять: с рабочей поверхности - до 350 кг, с пола - до 175 кг.

Пренебрежение установленными нормами может привести к проблемам со здоровьем. Как же поднимать тяжести правильно?

Специалисты рекомендуют: если груз находится на полу, нужно подойти к нему ближе, при этом не наклоняться, а, присогнув колени, отклонить таз назад так, чтобы спина была прямой, слегка наклониться вперед. Если вы начали поднимать тяжесть с пола согнувшись, диски позвоночника испытывают колоссальную нагрузку. В таком положении вес переносимого груза удваивается.

Перед тем как сдвинуть тяжесть с места, нужно напрячь мышцы живота, поясницы и бедер, а также икроножные мышцы. Тяжесть следует поднимать на вдохе. А когда будете опускать ее - на выдохе. Поставив тяжесть на место, нужно встать, распрямиться и прогнуться назад 5-6 раз, чтобы диски приняли свое обычное положение.

http://www.ng.by/ru/issues?art_id=51495