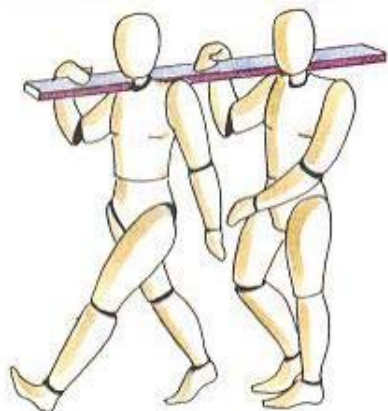




7.º
Não levante uma carga pesada acima da cintura num só movimento

8.º
Aproveite o peso do corpo de forma efectiva para empurrar ou deslocar os objectos



9.º
Quando as dimensões da carga o aconselhem, peça ajuda a um companheiro

10.º

Uma má postura pode ocasionar lesões na coluna



Se cumprir estes 10 princípios evita:

- *Muitas dores nas costas*
- *Muitas idas ao médico.*

«FAÇAMOS DA EUROPA
UM MELHOR LUGAR PARA TRABALHAR»

Os 10⁺

DA SEGURANÇA

NA MOVIMENTAÇÃO

MANUAL

DE CARGAS

COMISSÃO NACIONAL DO ANO EUROPEU
DA SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE
NO LOCAL DE TRABALHO



Todos os agricultores sabem que levantar e transportar cargas pode originar:

- *dores nas costas*
- *roturas musculares*
- *entorses*
- *lesões na coluna.*

Se vai levantar e transportar:

- *um saco de adubo*
- *um fardo de palha*
- *uma caixa de fruta*
- *uma bilha de leite*
- *um tronco*
- *uma escada*
- *etc.*

Siga estes 10 princípios:

1.º
ATENÇÃO à posição
do corpo

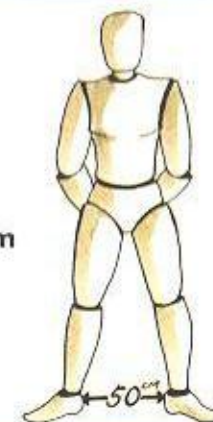


2.º
Mantenha as costas
direitas
Dobre as ancas e os
joelhos ao agarrar
a carga

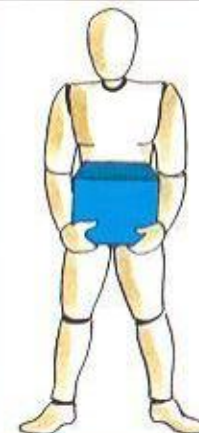


3.º
Apoie os pés
firmemente

4.º
Separe os pés a
uma distância
aproximada de 50 cm



5.º
Mantenha a carga tão
próxima do corpo
quanto possível



6.º
Mantenha os braços
juntos ao corpo
e o mais esticados
possível

