

РАБОТАЙТЕ С УМОМ, НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙТЕСЬ

Думайте об эргономике - старайтесь приспособить
выполнение работы к возможностям человека

Для очень малых бизнесов - детских учреждений



Избегайте
длительного сидения
на полу без
опоры для спины

**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ОПОРОЙ ДЛЯ
СПИНЫ И ВРЕМЯ
ОТ ВРЕМЕНИ
РАЗМИНАЙТЕСЬ**



Используйте стену,
мебель или большую
подушку как опору для спины



Выполняйте
упражнения для
разминки



Не поднимайте ребенка,
напрягая спину

**ПОДНИМАЙТЕ
С УМОМ**



Поднимая ребенка,
согните ноги в коленях
и держите его поближе к себе



Старайтесь не
поворачивать туловище,
поднимая ребенка

**ИЗБЕГАЙТЕ
ПОДНИМАНИЯ С
ПОВОРОТОМ**



При поднимании ребенка
ступни ног должны быть
направлены в сторону подъема



Не переносите
тяжести в одиночку

**Избегайте
носить
тяжелый
груз**



Старайтесь уменьшить
переносимый груз



Пользуйтесь тележкой
или попросите товарища
по работе помочь вам