

# SAFETY MOMENT

## Team lifting

### WHAT IS TEAM LIFTING?

It is 2 or more people moving a load together.

- How do you do it? When a load is too heavy, too bulky, or too long to be moved by one person.
- How do you do it? One person gives orders to lift, turn, and set down. Everyone must lift and move together. Each worker should understand what he is to do before you begin.

### BELOW EXPLAINED THE SIMPLEST RULES WHICH CAN KEEP YOUR HEALTH

- Lift and lower in the same manner; squat down close to the load; get a firm grip; keep back straight; and lift slowly with leg power. For setting down, reverse the procedure. Take care to keep fingers and hands from being caught underneath.
- Avoid walking backwards. If it is necessary, be sure the path is clear and have someone guiding you.
- Carry the load without sudden starts or stops. Move slowly, and watch where you step.
- Avoid stairs whenever possible. Use an elevator or hoist to move loads to different levels.
- Keep the load level and evenly distributed. Be especially careful when you are going up and down inclines.
- Carry long rigid loads with the same shoulder and walk in step (two man team). However, walking out of step will keep flexible objects from bouncing.

### DO NOT:

- Twist your body when lifting or carrying.
- Change your grip when holding a load.
- Step over objects when you are moving.



# МИНУТКА ПО ТБ

## Подъем тяжести в группе

### О ПОНЯТИИ «РАБОТА В КОМАНДЕ»

Подъём тяжести, осуществляемый группой из двух и более человек.

- Как это делать? Если предмет громоздкий, слишком тяжелый, и его приходится осиливать одному человеку.
- Что делать? Один из поднимающих управляет подъёмом. Но все как один должны двигаться одновременно. Прежде чем оторвать груз от земли, каждый из поднимающих должен четко знать свои действия.

### НИЖЕ ПРИВОДИТСЯ САМЫЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА КОТОРЫЕ МОГУТ СОХРАНИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Следует в одном ритме поднимать и опускать груз, обхватывать его, при этом держа спину прямо, плавно переносить. Опуская груз, сделайте те же действия в обратном порядке. Следует проявлять осторожность, чтобы грузом не защемить пальцы или руки.
- При переносе груза не совершайте резких движений. Двигайтесь медленно и смотрите под ноги.
- По возможности избегайте ступенек. Используйте крюк при подъёме или спуске.
- Берегите спину, сгибаясь и разгибаясь во время подъёма и спуска груза.
- При переносе длинного предмета, его необходимо укладывать на плечо по одну сторону и шагать в ногу (работа в паре). Это не даст прогнуться предметам под собственным весом.
- Нельзя пятиться. Но в случае необходимости надо внимательно смотреть под ноги, либо привлечь кого-либо на помощь.

### ЭТОГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ:

- Поворачиваться туловищем во время подъёма.
- Менять хват предмета после его подъёма.
- При движении наступать ногой на прочие предметы.



# ҚТ БОЙЫНША ШАҒЫН ЖИЫН

## Жүкті топпен бірге көтеру

### ЖҮКТІ ТОППЕН БІРГЕ КӨТЕРУ

Жүктің екі немесе одан да көп адамнан құралған топпен көтеру.

- Қалай жүзеге асырады? Егер зат зор, аса ауыр болса, оны бір адам көтеру керек болса.
- Не істеу қажет? Жүкті көтерушінің бірі жүк көтеруді басқарады. Бірақ барлығы бір адамдай бір мегілде қозғалу қажет. Жүкті жерден көтергенге дейін жүкті көтерушілердің әрбіреуі өз әрекеттерін жақсы білуі қажет.

### ТӨМЕНДЕ СІЗДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗДЫ САҚТАП ҚАЛА АЛАТЫН ЕҢ ҚАРАПАЙЫМ ЕРЕЖЕЛЕР КЕЛТІРІЛГЕН

- Жүкті бір қарқынды көтеріп және түсіру қажет, оны құшақтап, сол кезде арқаны тік ұстап, бір қалыпты тасымалдау қажет. Жүкті түсірген кезде, сондай-ақ әрекеттер кері тәртіппен орындалуы қажет. Жүкпен саусақтар немесе қолды қыстырмау үшін сақтық көрсету керек.
- Қатты қозғалыстарды жүкті тасымалдауда жасамаңыз. Баяу қозғалыңыз және аяқ астына қараңыз.
- Баспалдақтардан мүмкіндігінше аулақ жүріңіз. Көтерген және түсірген кезде ілмек қолданыңыз.
- Жүкті көтеру және түсіру кезінде бүгілу және бүктелу арқылы арқаңызды сақтаңыз.
- Ұзын зат тасымалдаған кезде, оны бір иыққа салып, аяққа адымдау қажет. Бұл өз салмақтың астында заттардың бүгілуіне әкелмейді.
- Шегінуге болмайды. Бірақ қажет кезде біреуді көмекке шақыру үшін, аяқ астына қарау қажет.

### КЕЛЕСІ ӘРЕКЕТТЕРДІ ЖАСАМАҢЫЗ:

- Көтерген кезде денені бұру.
- Затты көтергеннен кейін қоршауын өзгерту.
- Қозғалған кезде басқа заттарға аяқ басу.

