NÄILLÄ VINKEILLÄ NOSTAT OIKEIN



- Ota **hyvä ote** taakasta.
- Varmista riittävä **tila** nostolle.
- Pidä taakka **lähellä vartaloa.**
- **Kyynärpäät lähellä kylkiä** tai tuettuina kylkiin.



Selkä suorana noston ajan ja kyykistyessä **jalkaterät ja polvet samassa linjassa.** (riittävä tila, jotta taakka mahtuu jalkojen väliin.)



Mahdollisuuksien mukaan **vältä vartalon kiertyneitä** ja taipuneita asentoja.

Käytä nostossa enimmäkseen **voimaa alaraajojen lihaksista.**

Nosta **tasaisella voimalla.**



Vältä lattiatasosta ja hartialinjan yläpuolisia nostoja.

Käytä aina **apuvälineitä**, kun se on mahdollista.



finla
TYÖTERVEYS

Huomio samat ohjeet myös taakkaa laskiessa