



## تعليمات السلامة في حمل الأوزان

- معاينة الأحمال المراد رفعها للتأكد من وجود أو عدم وجود حواف حادة أو مسامير بارزة أو أسطح غير ملائمة أو وجود شحوم أو زيوت ربما تسبب انزلاقه.
- التأكد من أن المنطقة التي سيتم بها رفع الثقل ونقله خالية من أي عائق أو أي مسبب للانزلاق.
- في حالة رفع الأحمال إلى مستوى عالٍ ، ينصح أن يتم على مرحلتين.
- أخذ قسط كافٍ من الراحة لإنعاش الجسم وتهدئة العضلات والقلب والرئة.
- إتباع الخطوات السليمة أثناء رفع الأوزان يدويا.
- في حال إنزال الوزن يجب عكس خطوات رفع الأحمال.
- إذا كان الوزن ثقيلًا يجب عدم محاولة رفعه منفردا دون مساعدة.
- استخدام المعدات المکانبکة فـ ، رفع الأحمال (ما أمكن).

