

## ИНСТРУКТАЖ: РУЧНАЯ ПЕРЕРАБОТКА ГРУЗОВ

	<p>Норма разового подъема тяжестей:  мужчинами - не более 50 кг;  женщинами - не более 15 кг.</p>
	<p>Поднимайте вес не спиной, а ногами. Держите спину прямо. Не наклоняйтесь над грузом.</p>
	<p>Держите груз ближе к телу, в районе талии.</p>
	<p>Не поворачивайте тело при подъеме. Поворачивайтесь всем корпусом.</p>
	<p>Поднимайте тяжелые или громоздкие предметы вдвоем.</p>
	<p>Укрепляйте мышцы спины, таза и бедер, которые поддерживают ваш позвоночник и отвечают за наклоны туловища (мышцы кора).</p>