


Ragiona prima di sollevare: risparmi tempo e fatica!



Vai su:
[www.suva.ch/
carichi](http://www.suva.ch/carichi)

Ragionare oggi prima di sollevare ti fa risparmiare domani un brutto mal di schiena. I dolori alla schiena sono fastidiosi e duraturi. Riflettere prima di sollevare conviene! Risparmi tempo e sofferenze. Il segreto sta nella tecnica giusta: con i consigli qui a destra non puoi sbagliare.

Suva
Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 058 411 12 12
Ordinazioni: www.suva.ch/55389.i, codice 55389.i

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.ch

suva

Come sollevare in modo intelligente:



Posizionati davanti al carico con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle.



Afferra il carico con una presa sicura e mantieni la schiena dritta.



Trasporta il carico vicino al corpo in posizione eretta. Spalle e gomiti sono rilassati.

Segui questi tre semplici consigli e non dovrai mai più preoccuparti del mal di schiena.