

LA TUA SCHIENA NON È FATTA DI LEGNO!

"Finché non fa male niente, si solleva senza pensare...
(Da giovane in ogni caso)."
Michele Ceretti, ex falegname*



* Per saperne di più sulla storia di Michele vai sotto: siko2000.ch/ceretti

Un problema alla schiena può allontanarti dal lavoro dei tuoi sogni da un giorno all'altro. I valori indicativi per pesi da sollevare sono generalmente di 25 kg per gli uomini e di 15 kg per le donne. Sii consapevole, solleva con responsabilità. Attieniti sempre alla seguente procedura:

1. Organizzazione

Ottimizza i processi di lavoro, suddividi i carichi, impiega le persone adatte per lo spostamento di pesi, scegli le vie di trasporto migliori e mantienile sempre libere.

2. Aiuti

Utilizza gli aiuti adeguati. Troverai la panoramica degli ausili in affitto o in vendita sotto: www.siko2000.ch/it/aiutipersollevarre

3. Tecnica di sollevamento

Adotta le tecniche di sollevamento e di spostamento corrette. Istruzioni: www.siko2000.ch/sollevarrecorrettamente

