

## EURO- ATENCIÓ A LA MANIPULACIÓ DE PESOS !!!

*Algú pot calcular el pes de la quantitat de moneda que s'haurà de manipular per recollir totes les pessetes i bescanviar tots els euros ?*

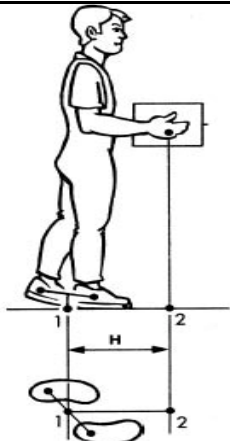
.....  
Serán moltes tones,  
**convé en benefici de la nostra salut**

EVITAR VOLUNTARISMES INNECESSARIS I SER ACURATS EN LA CORRECTA MANIPULACIÓ DEL PES SEGONS LES NORMES DE SEGURETAT

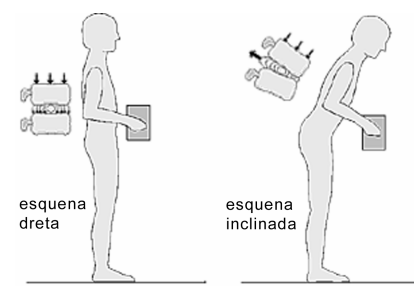


1. És aconsellable no portar individualment més de 8,5 kg. en cada viatge, si la càrrega pesa més o hi ha escales o obstacles en el trajecte, és convenient portar-la entre dos.

2. La presa es farà amb el cos el més proper a la càrrega, doblegant les cames NO LA COLUMNA !!! - sense flexionar massa els genolls, mantenint el mentó a prop del pit, subjectant fermament la càrrega, i empleant ambdues mans.



### COMPRESSIO VERTEBRAL



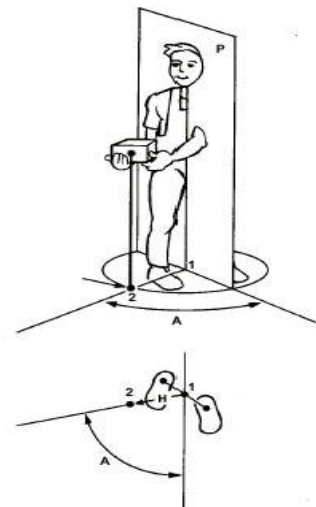
3 L'aixecament de pes es farà lentament **MANTENINT LA COLUMNA RECTA**, estirant les cames i fent flexionar els genolls

4. En fer els desplaçaments mantenir la càrrega subjectada **EL MÉS A PROP DEL TRONC**, amb l'esquena dreta, fent passes curtes i segures

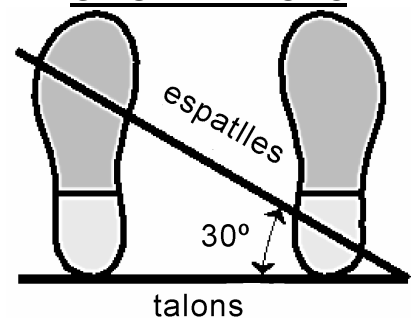
5. Evitar per tots els mitjans els gir del tronc, que d'haver de fer-se, haurán de ser **SENSE BRUSQUETAT** (preferible moure els peus) i amb un angle no superior als 30° (1/3 de l'angle recte).

6. Dipositar la càrrega al terra de la mateixa forma i a la inversa a com s'ha fet la presa de la càrrega.

7. Fer pauses alternant altres feines diferents a l'aixecament de pesos



### GIRTS DEL TRONC



**CONSELL PRÀCTIC:** Una possibilitat a tenir en compte és la utilització de les cadires i tamborets amb rodes com a carretons de transport

