



## Savjeti poslodavcima:

### Prije rada

- isplanirajte i organizirajte rukovanje teretom
- osigurajte da rukovanje teškim teretima izvodi više radnika
- ako je moguće, podijelite jedan teži i veći teret u dva manja
- uklonite prepreke i oslobođite put kojim se teret prenosi
- osigurajte ruke ili hvataljke za prihvatanje teškog tereta
- omogućite uporabu kolica i drugih pomagala
- izbjegavajte prijenos tereta po površinama različitih razina
- osigurajte radniku odjeću i obuću u prikladnu zadatku
- nabavite radnicima odgovarajuće rukavice

NE  
ZABORAVITE!  
Samo  
zdrav radnik je  
produtivn  
radnik!



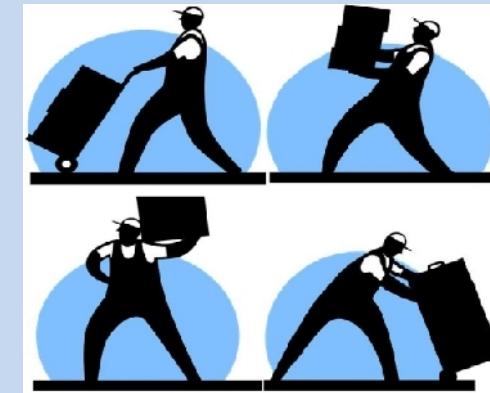
## Savjeti poslodavcima:

### Pazite da radnici tijekom rada

- drže leđa u što ravnijem položaju i ne zakreju u trup
- drže glavu uspravno i gledaju naprijed, a ne dolje na teret
- teret drže uz tijelo
- guraju i povlače teret brzinom normalnog hoda
- koriste odgovarajuće pomagala



Serija letaka  
Izobrazbom do zaštite zdravlja i sigurnosti na radu



## NOSITE TERET?

## ČUVAJTE SVOJE ZDRAVLJE!

HRVATSKI ZAVOD ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA

I SIGURNOST NA RADU

Radoslava Cimermana 64a

10020 Zagreb

tel.: 01 655 87 05

e-mail: [hzzsr@hzzsr.hr](mailto:hzzsr@hzzsr.hr)

[www.hzzsr.hr](http://www.hzzsr.hr)

Izvori slika:

<http://officeimg.vo.msecnd.net/en-us/images/MH900241775.jpg>

<http://officeimg.vo.msecnd.net/en-us/images/MB900241741.jpg>

<http://officeimg.vo.msecnd.net/en-us/images/MB900241751.jpg>

<http://officeimg.vo.msecnd.net/en-us/images/MB900241747.jpg>

[https://osha.europa.eu/en/topics/msds/slic/handlingloads/pdf\\_files/en-KIM-LHC-ac.pdf/at\\_download/file](https://osha.europa.eu/en/topics/msds/slic/handlingloads/pdf_files/en-KIM-LHC-ac.pdf/at_download/file)

[https://osha.europa.eu/en/topics/msds/slic/handlingloads/pdf\\_files/en-KIM-PP-ac.pdf/at\\_download/file](https://osha.europa.eu/en/topics/msds/slic/handlingloads/pdf_files/en-KIM-PP-ac.pdf/at_download/file)

<http://www.msha.gov/InteractiveTraining/MaterialHandlingSafety/graphics/Slide047.JPG>

## Procijenite sami rukujete li teretom na ispravan na in

Podizanje, držanje, prenošenje tereta	
	Gornji dio tijela uspravan, bez zakretanja Teret uz tijelo
	Gornji dio tijela lagano nagnut ili zakrenut Teret uz tijelo ili malo odmaknut
	Jako naginjanje prema naprijed Lagano naginjanje naprijed uz zakretanje Teret daleko od tijela ili iznad ramena
	Jako naginjanje naprijed uz zakretanje Teret daleko od tijela Nestabilan položaj, u anje ili kle anje

Guranje ili povla enje tereta	
	Gornji dio tijela uspravan Nema zakretanja trupa
	Gornji dio tijela lagano nagnut naprijed ili zakrenut (povla enje jednom rukom)
	Tijelo nagnuto nisko u smjeru kretanja u anje, kle anje, saginjanje
	Istovremeno naginjanje i zakretanje dok se teret gura ili povla i

## Savjeti radnicima:

### Kada dižete i nosite teret

- Duge i teške terete nemojte prenositi sam!
- Izbjegavajte podizanje tereta iznad glave!
- Podignite glavu i gledajte naprijed, a ne dolje na teret!
- Teret radije gurajte nego vucite!
- Izbjegavajte nagle kretnje!
- Zakre ite cijelo tijelo, a ne samo gornji dio!



## NE ZABORAVITE!

1. zauzmite stabilan stav
2. noge držite u raskoraku
3. savinite koljena
4. teret držite blizu tijela
5. dižite teret iz čučnja
6. držite leđa što ravnije



6 x DA