

## Ergonomiset nostot

Muista käyttää nostamiseen apuvälineitä tai toisen henkilön apua aina kun mahdollista

Selvitä aina ennen nostoa: mitä nostat, minne nostat ja miten nostat



Aktivoi vatsalihakset



Vatsalihakset antavat selälle hyvän tuen nostoissa

Pidä selkä suorana koko noston ajan

Pidä jalat käyntiasennossa: toinen jalka hieman edempänä kuin toinen



Varmista, että jalat ovat valmiina nostoon ja hae hyvä tasapaino

Pidä nostettava taakka lähellä vartaloa

Noston aikana taakkaa siirtäessä muista käyttää jalkoja selän kierron sijaan