

## 適當抬起東西的技巧：

1. 衡量貨物的大小，如果看起來太重，使用起重器材或是請人幫忙。
2. 檢查行經路線，確定沒有障礙物、水或其他會絆倒的東西。
3. 腳要緊靠物件，彎屈膝蓋用手抓穩，主要利用腿部肌肉順利將貨物抬起。
4. 把貨物靠緊身體，直直地抬起來，不要扭轉身體。
5. 如果要轉身，等開始走路時轉換腳步，不要扭曲身體
6. 慢慢放下貨物，彎屈膝蓋，直到安全的放在地上之前不要鬆手。
7. 如果要移動有輪子的購物車或是展示台，要用推的，不要用拉的。

Zenith provides workplace safety resources at: [TheZenith.com](http://TheZenith.com)<sup>®</sup>