

## 올바른 들어올리기의 요령

1. 짐의 크기를 가늠해본다. 너무 무거워 보이면, 들어올리기 장비를 사용하거나 다른 사람에게 도움을 청한다.
2. 짐을 들고 갈 길에 장애물이나 물 또는 기타 걸려서 넘어질만한 것들이 있는지 확인한다.
3. 짐에 가까이에 발을 딛고 무릎을 굽힌 다음 손으로 단단히 잡는다. 안정된 자세로 천천히 들어올리는데, 주로 다리 근육을 이용해서 한다.
4. 똑바로 들어 올린다. 이때, 짐을 자신의 신체 가까이에 붙이고 몸을 뒤틀거나 돌리지 않는다.
5. 몸을 뒤틀지 말고 걸음을 시작할 때 발을 옮기면서 몸을 돌린다.
6. 짐을 천천히 내려 놓는다. 이때 무릎을 굽힌다. 바닥에 안정되게 완전히 내려놓은 다음에 손을 떼는다.
7. 카트와 바퀴달린 틀은 끌지 말고 밀어서 옮긴다.

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com**<sup>®</sup>