

# 安全な荷物運搬の基本

## 安全に持ち上げる方法

安全に荷を持ち上げるには、持ち上げる際に背中を直立させ、重心を保ち、両足の強い筋肉を使うことです。下記の方法を熟知する事により、安全な荷の持ち上げ方を体得し、不慮の筋違いや怪我から腰を守りましょう。

### 1. 膝を曲げる

腰でなく膝を曲げます。この動作によって、重心を保ち、両足の強い筋肉を使って荷物を持ち上げる事が出来ます。



### 2. 荷物を抱きかかえる

持ち上げる荷を可能な限り体に密着させ重心に近づけて保持し、しゃがんだ姿勢から立位になるため少しづつ脚を伸ばします。



### 3. 体をねじらない

体をねじると背骨に過剰な負担がかかり、重症の原因になります。持ち上げる際は、必ず両足、両膝、胸が同じ方向を向いているかを確認します。



## 安全な持ち上げ方

実際に持ち上げ始める前に安全な持ち上げ方をもう一度考えてみましょう。「自分一人で持ち上げられるか?」「機械を使用する方が好ましいか?」「一人で扱うのは難しいのではないか?」「同僚の手助けが必要か?」

自分で持ち上げられるようであれば、安全に持ち上げる手順に従います。

## 注意事項

上記の方法に加えて、荷を持ち上げる前に、足場は安定しているか、通路に障害物は無いかを確認します。荷物を降ろす際も、必ず同様に安全な方法で行います。不完全に持ち上げる方法と安全に持ち上げる方法では、所要時間は同じなのですから、安全手順に従い、正しい持ち上げ方を実践してみましょう。