

# URAZY UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO

## BEZPIECZNE PODNOSZENIE

Ręczne podnoszenie ładunków może prowadzić do schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego (urazy mięśni, ścięgien, nerwów, krążków międzykręgowych itp.)

### JEŚLI JESTEŚ PRACOWNIKIEM:

1. Podnosząc ciężkie przedmioty ręcznie, przestrzegaj zasad bezpieczeństwa
2. Podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów stosuj odpowiednie techniki
3. Podczas podnoszenia i odkładania ciężkich przedmiotów używaj dostępnych urządzeń pomocniczych
4. Wszelkie zagrożenia i objawy urazów układu mięśniowo-szkieletowego niezwłocznie zgłaszaj przełożonemu
5. Pamiętaj, że masz prawo odmówić wykonania niebezpiecznego zadania



### JEŚLI JESTEŚ PRACODAWCĄ/PRZEŁOŻONYM:

1. Identyfikuj niebezpieczeństwa związane z ręcznym podnoszeniem ładunków, w tym:
  - Masa ładunku i częstotliwość jego podnoszenia
  - Odległość w poziomie, na jaką jest przenoszony ładunek
  - Odległość od ciała, w jakiej jest niesiony ładunek
2. Zapewnij nadzór w przypadku występowania niebezpieczeństw związanych z podnoszeniem
3. Przeszkol pracowników, jak należy bezpiecznie podnosić ładunki

W celu zgłoszenia wypadków, poważnych uszkodzeń ciała lub wypadków śmiertelnych należy skontaktować się z Ministerstwem Pracy pod numerem telefonu: 1-877-202-0008.

W nagłych wypadkach należy zawsze niezwłocznie zadzwonić pod numer 911.

Dalsze informacje dostępne na:  
[www.ontario.ca/SafeAtWorkOntario](http://www.ontario.ca/SafeAtWorkOntario)

**wsib**  
ONTARIO

 Ontario

 Health  
& Safety  
ONTARIO™