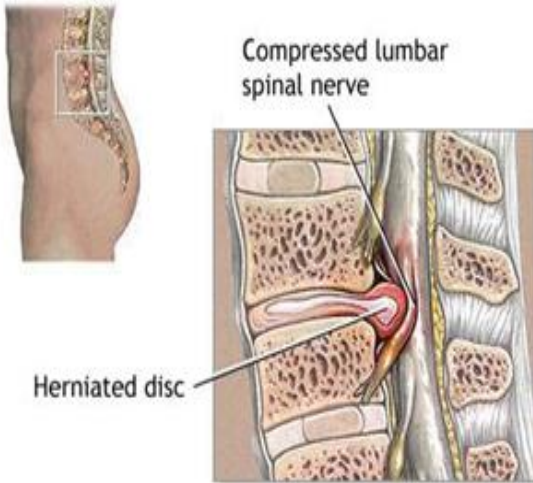




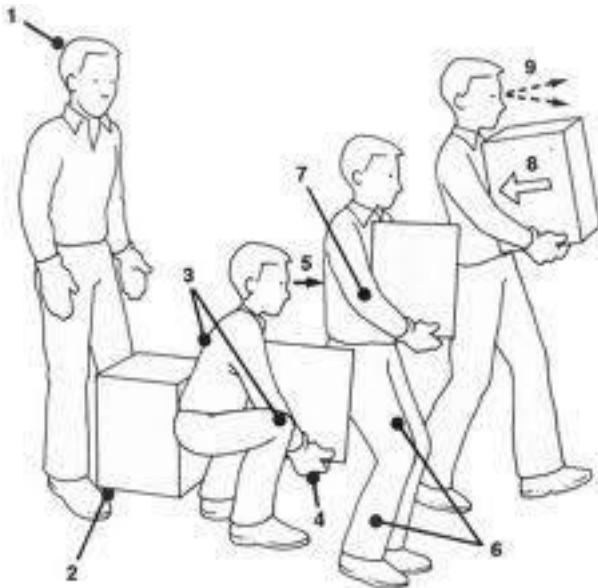
## Safety Contact : Mengangkat Barang dengan Ergonomis

SC-02-03



ADAM.

Tulang belakang kita adalah tulang yang paling istimewa. Di dalamnya, banyak susunan syaraf terusan dari otak. Apabila kita sering mengangkat barang dengan membungkuk, tulang belakang kita bisa rusak karena adanya tekanan berlebih di tulang belakang



Sayangi Tulang Belakang Anda dengan menggunakan cara mengangkat barang yang benar:

1. Perkirakan berapa berat barang yang akan Anda angkat. Untuk perempuan, maksimum berat 16 kg dan 25 kg untuk laki-laki. Apabila lebih dari itu, harus diangkat oleh 2 orang
2. Ambil posisi menjongkok dan angkat barang
3. Ketika mengangkat, pastikan punggung tegak dan kaki dijadikan tumpuan
4. Pandangan mata haruslah ke depan