

如何安全地提舉重物



先評估物件的大小、
形狀及重量。

保持平衡，雙腳分
立在重物的兩旁。

雙膝微曲蹲下、臀
部彎下、下巴向
內，運用腿部強健
的肌肉發力提舉重
物。

利用整個手掌握緊
重物，不要只用手
指。

提舉時，在腿部先
用力站直的同時將
重物盡量貼近身
體，肩膀和臀部要
保持在同一個方
向。在提舉時避免
扭轉腰部，若要轉
身應移動雙腳。

若要放下重物，按
照以上的步驟以相
反的順序，同時注
意不要夾到手指。