

Safe Lifting Practices

The following are recommended safe practices for lifting and moving heavy objects:

- * Provide good handholds on an object to be carried.
- * Firmly grip an object to be carried.
- * Use carts and handling aids to support an object's weight.
- * Try to minimize the distance that an object is moved.
- * Carry a load close to your body and at a proper height from the floor. When standing, avoid lifting an item to a height greater than 50 cm (20 in.) or lowering an item to a height less than 20 cm (8 in.).
- * Push or pull objects whenever possible, rather than lifting or lowering objects.
- * Position storage materials on racks or shelves in ways that make handling easier (e.g., place the heaviest objects at elbow height).
- * Keep your torso in a neutral, upright position whenever possible when lifting a heavy load. The neutral position is 0-15°. An angle greater than 15° is considered high risk.
- * Do not twist or bend while lifting or handling a heavy load.
- * Do not use jerking motions to move a load.
- * Provide elbow support for long reaches.
- * Warm up before starting a strenuous task after a less-strenuous task (e.g., changing from sitting to performing a rapid, dynamic task).
- * Avoid lowering materials that need to be later lifted.
- * Plan movements of material in direct paths (i.e., do not zigzag or backtrack).
- * Avoid using stairs when handling heavy objects. As a general rule, if the use of stairs is unavoidable, keep one hand free to grasp the rail quickly to prevent falling.
- * Use an adjustable/tiltable table or a reach extender to reduce forward bending or extended reaches.
- * Use a step stool or low platform to reduce back hyperextension.
- * Use roller bearings or roller conveyors to reduce twisting.
- * Use sheet supporters (see Fig.1), hand trucks, and small overhead hoists to improve posture.

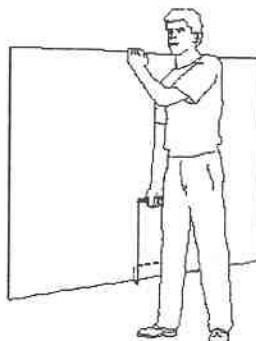


Figure 1. Sheet supporter.

安全な荷物の持ち上げ方

重い荷物を持ち上げたり、運搬したりするための安全な方法を下記に述べます。

- 運ぶ荷物の持ち易い箇所を確保しましょう。
- 運ぶ荷物をしっかりとつかみましょう。
- 荷物の重さを軽くするような台車や運搬補助具を使いましょう。
- 荷物の移動距離を最短にするように心がけましょう。
- 荷物を自分の身体に近づけ、床から適切な高さを保って運びましょう。 立ち上がる時、荷物を持ち上げる高さは50cm（20インチ）以上にならないようにし、降ろす際にも、20cm（8インチ）未満の高さにならないようにしましょう。
- 荷物を持ち上げたり降ろしたりするよりは、出来る事ならば、荷物を押すか引っ張りましょう。
- 例えば、一番重い荷物を肘の高さに置くなどして、取り扱いがより容易になるように、荷物を台や棚に置きましょう。
- 身体の肩をニュートラルの状態に保ち、重たい荷物を持ち上げる時には、出来る事ならば、常に真っ直ぐな姿勢でいましょう。（ニュートラルの姿勢とは、0度から15度迄の範囲の身体の傾きで、15度を超えると腰への負担の危険が大きくなります）
- 重い荷物を持ち上げ、取り扱っている最中には、身体をひねったり、曲げたりしないようにしましょう。
- 荷物を動かそうとして、ぐいっと一気に荷物を動かさないようにしましょう。
- 腕の長い人用に肘当てを用意しましょう。
- 例えば、座り仕事から、迅速な動きの仕事へ変わるような、さほど激しくない仕事の後に、激しい仕事をする時には、前もって身体を温めておきましょう。
- 後で荷物の持ち上げが必要となるないように、荷物を低い所に置かないようにしましょう。
- 荷物を直線的に運ぶように工夫しましょう。 言い換えれば、ジグザグに進んだり、今通ってきた所を後戻りしないということです。
- 重い荷物を取り扱う時は、階段を使うのは避けましょう。 一般的には、階段の使用が避けられないのであれば、転落防止のために直に手摺をつかめるように、片手を使えるようにしておきましょう。
- 調整可能で傾けられる作業台や伸縮ができる作業台を使い、前かがみや、腕の伸ばしを減らしましょう。
- 踏み台や、背の低い台を使い、腰の負担を減らしましょう。
- ローラーベアリングや、ローラーコンベヤーを使い、身体のひねりを減らしましょう。
- シート運搬具（下の絵を参照）、手押し車や、小型天井ホイストをつかい、姿勢を改善しましょう。

