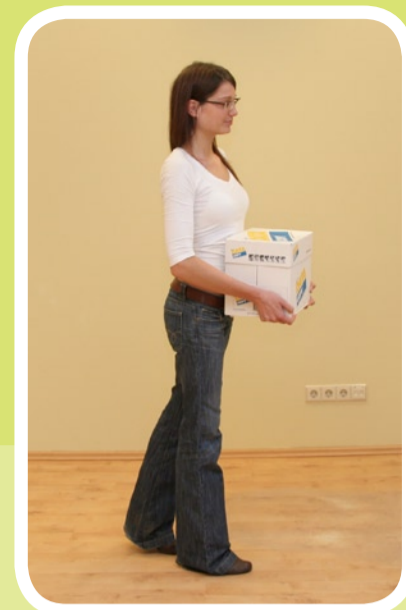


SVARĪGĀKĀS PRASĪBAS, CEĻOT SMAGUMUS

SAGATAVOJIES UN IZDOMĀ, VAI:

- Tev vispār vajag celt?
- Tev ir ērtas drēbes un apavi?
- Tu vari pacelt viens?
- Tu vari labi pārskatīt pārvietošanās virzienu?



VIENMĒR CEL LĒNĀM, NESTEIDZOTIES!

- Ieņem ērtu pozu uz pilnas pēdas – kājas plecu platumā, purngali vērsti tajā virzienā, kur tālāk jāpārvieto smagums
- Pietupies ceļos
- Stabili un ērti satver ceļamo priekšmetu
- Cel ar kāju spēku



VĒL ATCERIES:

- ja iespējams, vienmēr izmanto palīglīdzekļus (piemēram, ratiņus, pacelājus u. c.)
- vienmēr lūdz kolēģu palīdzību, ja priekšmetu nav ērti satvert vai tas ir ļoti smags

NEKAD NEDARI ŠĀDI!

Noliecies un necel ar taisnām kājām, bet dari to pietupjoties

