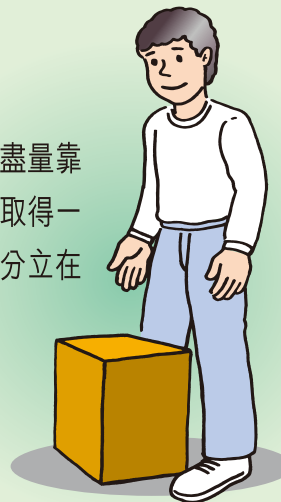


一般安全 體力處理 操作法則



1 搬運物件時身體要盡量靠近被搬運的物件。取得一穩固立足點，雙腳分立於重物兩邊。

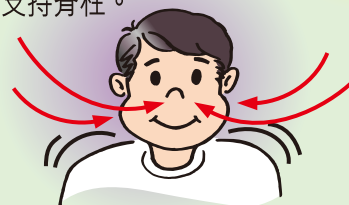


2 蹲下，將兩腿稍為叉開，背部挺直，屈膝。

3 緊握物件，確保不會溜手。



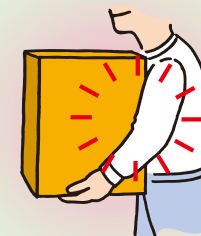
4 吸氣，肺部膨脹有助於支持脊柱。



5 用腿力提舉重物，慢慢站直雙腿。雙腿站直後，回復直立之姿勢。



6 緊握物件並將之貼近身體。



7 提舉時，動作須流暢，切勿急劇。利用雙腳轉身，不可扭腰。



職業安全健康局

地址：香港北角馬寶道28號華匯中心19樓 電話：2739 9377 傳真：2739 9779 電郵：oshc@oshc.org.hk
職安熱線：2739 9000 職安資訊傳真服務：2316 2576 網址：www.oshc.org.hk



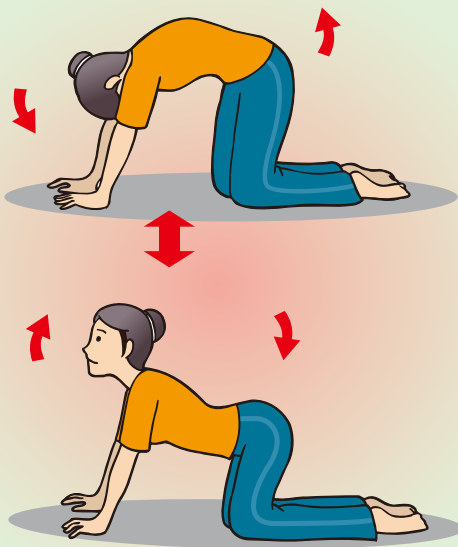
腰部 保健 運動



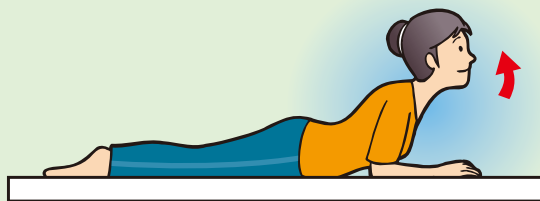
經常做腰部保健運動能令腰部肌肉強勁有力，更能適應體力處理操作。以下運動最少每天做兩次，而且要有恆心。但曾有背痛經歷的人士，最好先諮詢醫生的意見。

1 舒展腰背

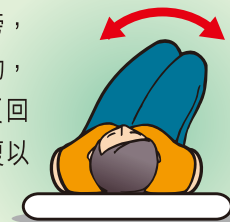
甲. 姿勢如圖示，收縮腰部使脊骨上升，維持5秒，然後放鬆，使背部回復原狀，重複以上動作五次。



乙. 俯臥，雙手如圖放在兩旁，背部肌肉放鬆，上臂用力，頭部徐徐提起至水平，腰部以下緊貼床墊。停留約五秒，然後回復原來姿勢，重複以上動作五次。

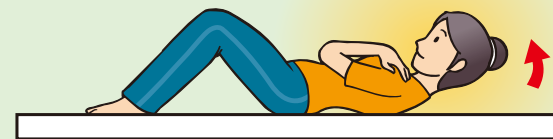


丙. 仰臥，屈曲雙膝，雙手放在身旁，收縮腹部肌肉，雙膝向一邊擺動，使大腿盡量觸及床面，然後反回正中，再向另一邊擺動，重複以上動作五次。



2 鍛練腹肌

雙膝屈起，手放胸前。收緊腹肌，將上身拉起以至肩胛骨(俗稱琵琶骨)離開床墊。停留五秒，重複以上動作五次。



3 鍛練背肌

仰臥，雙膝屈起，手放兩旁。提起臀部，保持約五秒才放下，反回原來位置，重複以上動作五次。

