



EKINTZA BAKOITZERAKO JARRERA EGOKIA

Erizaintzako kontsulta Min-Unitatea

Zutik zaudenean::

Bizkarrezurra zuzen, kurbadura naturalari eutsiz eta belaunak desblokeatuta, pisua oinen gainean jarrita.

"sartu" zilborra barrurantz, toraxa aurrerantz, eta jarri hankak berezita, orpoen gainean atsedean hartzeko.



Eserita:

Bizkarra zuzen. Estutu ipurmasailak giltzurrunek atsedean har dezaten. Jarri euskarriren bat bizkarrari eusteko.

Besaulkian telebistaren aurrean hondoratuta gelditzeak "konkorra" ekarri ohi du, baita lepoan eta sorbaldetan tentsioa izatea ere.





Zorua garbitzeko jarrera:

Ez makurtu aurrerantz. Eutsi zoru-garbigailuari, erratzari edo xurgagailuari bizkarra zuzen jarrita



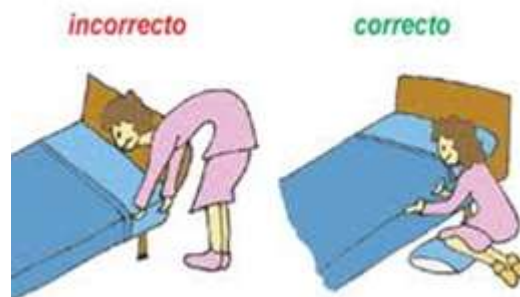
Oinetakoak lotzeko jarrera:

Ez tolestu bizkarra. Tolestu hankak, belauak eta orkatilak. Jarri oina goratutako euskarri batean edo aulki batean.



Ohea egiteko jarrera:

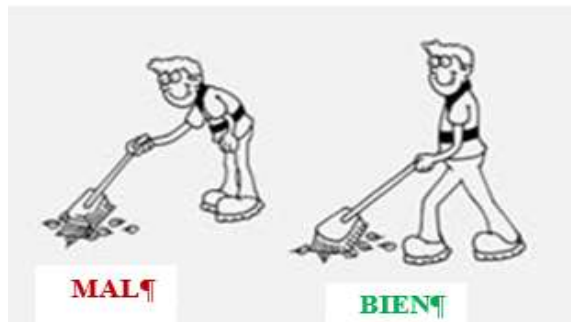
Eduki bizkarra zuzen, tolestu belauak eta ez makurtu aurrerantz.





Palarekin edo antzeko objektuekin lan egiteko jarrera:

Eduki bizkarra zuzen. Ahalegina egin bitartean, tolestu belaunak eta hankak. Ez egin bizkarra bihurtzeko moduko mugimendurik..



Lisatzeko jarrera:

Eduki bizkarra zuzen. Erabili hankek atsedean hartzeko objektuen bat bizkarra arinago desbideratzeko.



Pisua altxatzeko jarrera:

Tolestu belaunak. Bizkarra zuzen izan. Luzatu belaunak, orkatilak eta hankak.

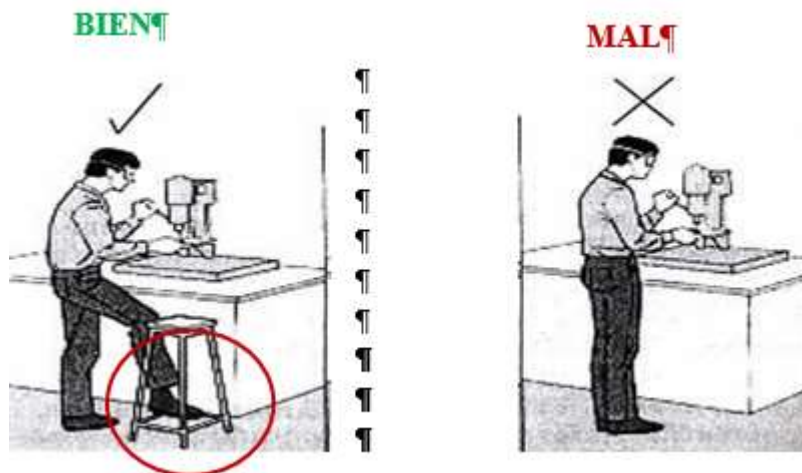
Saiatu sorbaldaren gainetik dauden objektuak ez hartzen. Saihestu bizkarraren hiperluzatzeak. Erabili aulkiak, gora igotzeko. Eduki objektua gorputzetik hurbil.





Laneko jarrera zutik egotean:

Egon zuzen, sorbaldak eta besoak erlaxatuta, hankak berezita eta pisua txandakatuz, hots, lehenengo hanka batean eta ondoren bestean. Egon laneko mahaitik hurbil. Mahaiaren altuerak zure garaieraren arabera izan behar du.



Gidatzeko jarrera:

Eduki bizkarra zuzen, eserlekuaren kontra jarrita; hurbildu pedaletara eta jarri ondo bizkarra eserlekuaren kontra, zure beharren arabera egokituta

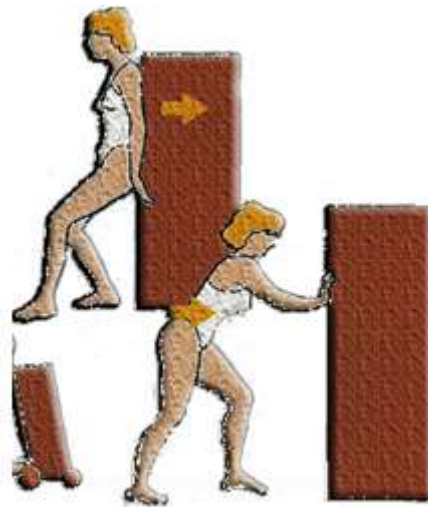




Nola mugitu objektu astunak:

Ez eraman arrastaka objekturik, gerrialdeko gainkarga eragiten du eta.

Objektuak leku batetik bestera eramateko, hobe da gorputza aurrerantz eramatea eta pisu hori aprobetxatuz bultzatzea. Ona izan daiteke bizkarra objektuaren kontra jartzea eta hankekin bultzatzea.



Saiatu ez eramaten bizkarrezurra biratzera behartzen duten objektu astunak. Pakete pisutsu baten ordez, eraman bi pakete txikiago (simetrikoki jarrita egongo dira). Ahal den guztietan, erabili bandak edo tiranteak, pisua sorbaldaren eta pelbisaren artean banatzeko.





Lo egiteko jarrera:

Albo batean etzateak, belauak tolestuta, modu eraginkorrean berdintzen du bizkarra. Burua burko baten gainean jarriko da.



Bizkarraren gainean lo egitea zuzena da, betiere belauen gainean burkoa jartzen bada.



Ahoz gora jartzean, lagungarria da oinak ohetik altxatzea modu orekatuagoan lo egiteko.