

# 如何安全地提举重物



先评估物件的大小、形状及重量。

保持平衡，双脚分立在重物的两旁。

双膝微曲蹲下、臀部弯下、下巴向内，运用腿部强健的肌肉发力提举重物。

利用整个手掌握紧重物，不要只用手指。

提举时，在腿部先用力站直的同时将重物尽量贴近身体，肩膀和臀部要保持在一个方向。在提举时避免扭转腰部，若要转身应移动双脚。

若要放下重物，按照以上的步骤以相反的顺序，同时注意不要夹到手指。