

**Ne premikaj se sunkovito!**

**Ne dviguj bremen, ki so pretežka!**

**Ne steguj se predaleč!**

**Ne suči telesa!**



## Kako dvigniti breme?

**1. Ustavite se in razmislite:** Načrtujte dviganje. Kam je treba postaviti breme? Ali potrebujete pomoč? Umaknite vse ovire, kot je odvržen material za zavijanje in podobno.



**2. Pravilno postavite stopala:**

**3. Zavzemite dober položaj:** Ko dvigate breme z nizkega položaja, pokrčite kolena. Hrbet imejte vzravnani (pri tem pomaga držanje brade nazaj). Če je potrebno, se za boljši prijem nagnite nekoliko nad breme. Ramena naj bodo usmerjena v isto smer kot boki.

**4. Dobro primite breme:** Poskusite imeti roke znotraj meja, ki jih določajo noge.

**5. Bodite blizu bremena:** Breme naj bo čim bližje telesu, kolikor časa je to možno. Najtežji del bremena naj bo ob telesu.

**6. Dvignite brez sunkovitih gibov**

**7. Odložite breme, nato ga prilagodite:** Če je potrebno natančno pozicioniranje bremena, ga najprej odložite in ga nato premaknite v želeni položaj.

[www.kadrovska-asistenca.si](http://www.kadrovska-asistenca.si)

## STE UTRUJENI? Seveda, saj se že bliža pomlad ....

### Spomladanska utrujenost – MIT ALI RESNICA?

*Nasprotniki teorije o spomladanski utrujenosti pravijo, da je danes na svetu toliko kronično utrujenih ljudi skozi vse leto, da razlog ne more ležati kar preprosto v letnem času.*

*Drugi pa so prepričani, da je zima čas, ko telo zaradi manj gibanja, ohlapnejših oblačil, daljšega spanja in prehranjevanja z vitaminsko osiromašeno hrano postane okornejše, manj vitalno. Ko posije sonce, bi bili naenkrat radi polni energije in aktivni, vendar nas telo preprosto ne dohaja.*

*Asist. Dejan Kupnik, dr. med., spec. pojasnjuje, da je laični termin »spomladanska utrujenost« sicer dobro uveljavljen, vendar kljub temu še vedno **ni oprijemljivih znanstvenih dokazov**, ki bi ga uspeli verodostojno potrditi.*



### Kdaj nastopi spomladanska utrujenost?

V času **od konca marca pa nekje do konca junija** se pojavljajo simptomi, kot so utrujenost, zaspanost, pomanjkanje energije

in volje, nekaterim se razpoloženje odkloni tudi v smer večje razdražljivosti in nemira, pogostejših glavobolov, vrtoglavic in bolečin po telesu.

### Ni zmeraj kriva pomlad!

Spomladanska utrujenost ni bolezensko stanje, prav tako ljudje zaradi tega zdravniške pomoči po navadi ne iščejo. Zdravniki pa kljub temu opažajo, da pogosto ljudje za vsako utrujenost spomladi krivijo spomladansko utrujenost.

Ob vztrajanju težav je namreč potrebno izključiti tudi **resnejša stanja**. Še posebej moramo biti pozorni, če se takšno stanje pojavi **prvič in izrazito moti vsakdanje aktivnosti**.

### Poiščite vzrok utrujenosti!

Mnogokrat izčrpanost izhaja iz pretiranih skrbi in nenehnega tuhtanja, pa tudi iz neizraženih občutij, na primer zadržane jeze, krivde ali nemoči. Zato težave **rešujte sproti in se obkrožite z ljudmi, ob katerih vam je prijetno**.



[www.kadrovska-asistenca.si](http://www.kadrovska-asistenca.si)

Vir: [http://www.osha.mdds.gov.si/resources/files/pdf/Prirocnik\\_bolecine\\_v\\_hrbtu.pdf](http://www.osha.mdds.gov.si/resources/files/pdf/Prirocnik_bolecine_v_hrbtu.pdf)  
<http://www.abczdravja.si/index.php/8-novice/94-spomladanska-utrujenost-mit-ali-resnica>