

重物托举方法

1



托举前 – 思考托举方法并检视：该重物确实需要被托举么？

2



双腿分离并保持头与背部呈一条直线。

3



待手指完全与重物底部贴合，借助腿部力量缓慢举起重物。

4



避免弯曲躯干，双眼注视前方。在将重物推入准确位置前先放下重物。



The
London
P&I Club