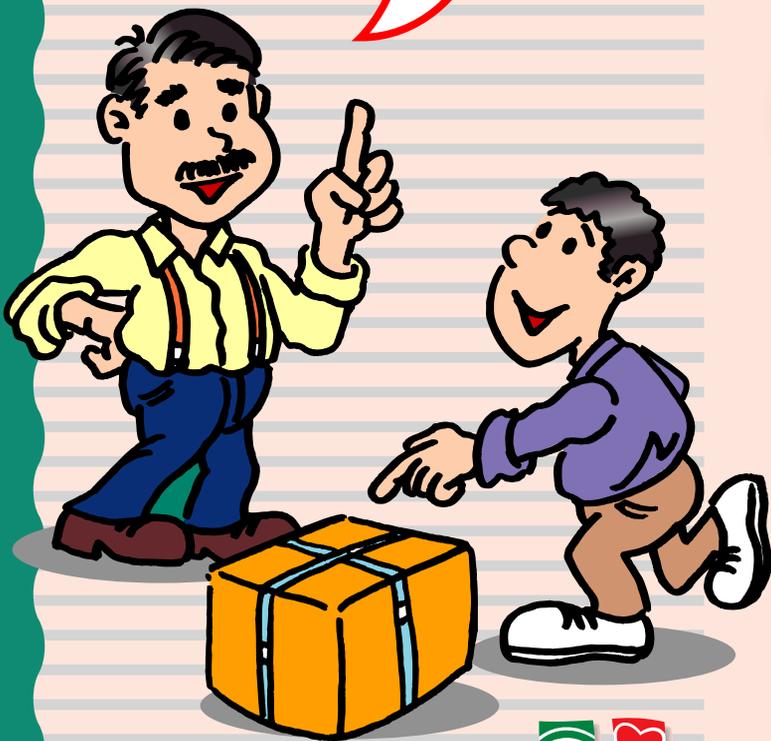


# 一般安全 體力處理 操作法則



**1** 開始時要靠近被搬運的物件。取得一穩固立足點，雙腳分立在重物兩邊。



**2** 蹲下，將兩腿稍為叉開，背部挺直，屈膝。

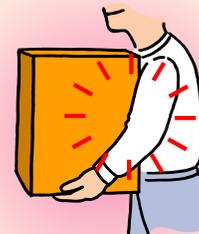
**3** 緊握物件，確保不會溜手。



**4** 吸氣，肺部膨脹有助於支持脊柱。



**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。



**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。



## 職業安全健康局

電話: 2739 9377 傳真: 2739 9779 電子郵件: [oshc@oshc.org.hk](mailto:oshc@oshc.org.hk) 網頁: [www.oshc.org.hk](http://www.oshc.org.hk)

職安熱線: 2739 9000 職安資訊傳真服務: 2316 2576

 職業安全健康局  
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL



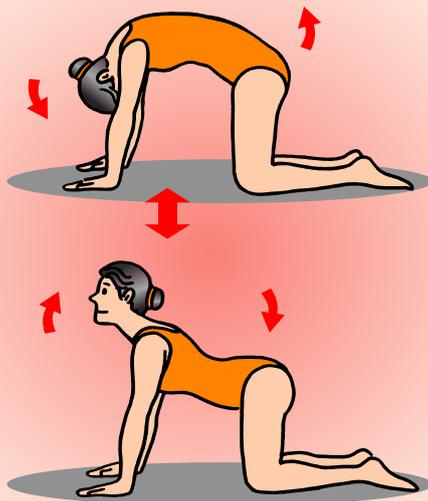
# 腰部保健運動



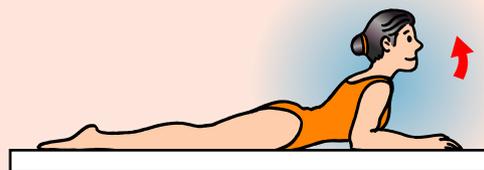
經常做腰部保健運動能令腰部肌肉強勁有力，更能適應體力處理操作。以下運動最少每天做兩次，而且要有恆心。但曾有背痛經歷的人士，最好先諮詢醫生的意見。

## 1 舒展腰背

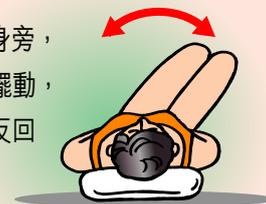
甲. 口姿勢如圖示，脊骨上下升降以活動舒鬆腹背肌肉和關節，重複十五次。



乙. 口俯臥，雙手如圖放在兩旁，背部肌肉放鬆，上臂用力，頭部徐徐提超至水平，腰部以下緊貼床墊。停留約五秒，重複十五次。



丙. 口仰臥，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，重複向另一邊擺動。



## 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。停留三至五秒，重複十次。



## 3 鍛練背肌

雙膝屈起，手放兩旁。提起臀部，保持約五秒才放下，重複十五次。

