

## 1.º CRIE UMA BOA BASE DE APOIO



### GARRAFÃO COM ASA

Coloque-se junto ao garrafão;  
Coloque um pé junto à carga, e o outro ligeiramente atrás procurando uma posição de equilíbrio;  
Os pés devem estar bem apoiados.

### GARRAFÃO SEM ASA

## 2.º AVALIE A CARGA



Peso;  
Tamanho;  
Centro de Gravidade.

## 3.º SEGURAR A CARGA



Garrafão com asa

Garrafão sem asa

Dobre os joelhos mantendo a coluna direita;  
Retire higienicamente o selo do garrafão;  
Coloque o garrafão na horizontal, com a asa virada para cima. Segure com uma mão a asa e coloque a outra mão no lado oposto do garrafão mantendo o braço esticado.

Flicta os joelhos mantendo a coluna direita;  
Retire higienicamente o selo do garrafão;  
Coloque o garrafão na horizontal, segurando com uma mão o gargalo e colocando a outra mão na parte inferior mantendo o braço esticado para suportar o garrafão.

## 4.º LEVANTAR /TRANSPORTAR A CARGA



Levante o garrafão, exercendo força com as pernas e mantendo a coluna direita.  
Segure o garrafão junto ao corpo;  
Não realize movimentos bruscos durante o levantamento;  
Para virar não rode o tronco, deve rodar o corpo através dos pés.

## 5.º COLOCAR A GARRAFÃO NO WATERCOOLER



Garrafão com asa

Garrafão sem asa

Apoie o garrafão no *watercooler* mantendo o garrafão na posição horizontal. O gargalo deve estar direccionado para o espigão da máquina;  
Vire o garrafão para a posição vertical, mantendo o alinhamento com o espigão;  
Baixe o garrafão lentamente até encaixar por completo no *watercooler* (este é o momento que mais esforço exige).

Apoie o garrafão no *watercooler* mantendo o garrafão na posição horizontal. Direcinar o gargalo para o espigão da máquina;  
Sustentar o garrafão com as duas mãos paralelas;  
Vire o garrafão para a posição vertical, mantendo o alinhamento com o espigão;  
Baixe o garrafão lentamente até encaixar por completo no *watercooler* (este é o momento que mais esforço exige).