

**1. Өдөр бүр бүх вез гүйцэт хөдөлгөж, вений далайцын дасгал хийж байгаарай.**

a. Идэвхитэй ходолгоонийг зовхон овдолт 2 цагаас илүү хугацаагаар үргэлжилж байгаа тохиолдолд л хязгаарлана. ( идэвхитэй ходолгоон хийсний дараа овддог бол )

b. Одор бүр гараа аль болох дээш сунгах ходолгоон хий. Жишээ нь: Ондор тавиураас эд зүйлс авах гэх мэт.

c. Бугуйг тэнийлгэх, гарын алгыг дээш харуулах ходолгоон хийнэ.

**2. Гарын буруу хэлбэр үүсгэх байрлалаас зайлсхий.**

a. Хуруунууд чигчий хуруу тал руу хазайж байвал байнга хэвийн байранд оруул./ Голлуул /

b. Болж огвол эрхий хурууны чиглэлд сарвууг ходолгож байгаарай.

c. Эргэлддэг тагтай савны тагийг баруун гараараа онгойлгож, зүүн гараар хаана.

d. Хэрвээ шууд татдаг тагтай бол босож зогсож байгаад морний ходолгоонийг оролцуулан онгойлгоно. Дан ганц бугуйг ходолгон, сарвуугаар хвчилж онгойлгох нь буруу.

**3. Аль болох хуруунуудыг эрхий хурууны чиглэлд хөдөлгөж, вйлдлийг гвйцэтгээрэй.**

a. Усны цоргыг нээх, хаалганы цоож онгойлгох, плитканы халууныг тохируулах гэх мэт

b. Хутгах, ороох ходолгоонийг цагийн зvvний эсрэг хийнэ.

**4. Тvlхэх, татах хөдөлгөөнийг хийхдээ гарын бvх, булчинг чангалж, тогтвортой барьж хийнэ. Дан ганц хуруунуудын вэvvрийг оролцуулах нь буруу.**

**5. Хутгыг хэрэглэхдээ ишийг алгандаа нягт наалдуулж бариад 1 хөдөлгөөнөөр татаж эвснэ. Хөрөөдөх маягийн хөдөлгөөн хийх нь буруу.**

**6. Хуруунуудыг нугалахдаа:**

a. Хэзээ ч нугалсан хуруунуудын вен дээр биеийн жинг авч болохгвй.

b. Аль болох алгыг дэлгэсэн, амраасан байдалд байлга. Хуруунуудыг нугалах ходолгооноос зайлсхий. Гараар хийдэг вйлдлvvдэд том хэрэгсэл ашигла. Жишээ нь: бvдvvн бал харандаагаар бичих, бvдvvн биетэй зvvгээр оёх, нэхэх, халбага сэрээ хутга ч бас, том байвал сайн. Сам гэх мэт хэрэгсэлийн ишийг даавуугаар жийрэглэн зузаан болгож болно.

c. Битгий хуруугаараа юм орго. Жишээ нь: цvнх, тvрvvвчийг

d. Юм оргож явахдаа алгаа доогуур нь оруулж, хуруу эгц байрлалтай, эрхий хурууг чолоотэй байлгах нь зов барилт юм.

### **7. Үе бүрийг аль болох тогтвортой байрлалаар хөдөлгөөнд оролцуулах**

a. Гэнэтийн ходелгоон үе гэмтээх аюултай.Сандалд дээр үсэрч суух, гэнэт босох зэргийг хориглоно. Жорлонгийн суултуур, сандал ондор байх тусмаа сайн

b. Босохдоо 2 овдгонд биеийн жингээ тэгш хуваарил.

Шvvгээ, хаалга зэргийг гарын хажуу ирмэгээр твлхэж хаах нь буруу. / хуруунд хэт их даралт очдог

### **8. Аливаа нэг вйлдлийг хийхдээ хвчтэй том вейг ашиглаарай.**

a. Хоргогч, угаалгын машин зэргийг онгойлгохдоо үзvvртээ махир савааг ашиглаж болно. Мон бусад туслах хэрэглэгдэхvннийг ашиглах гэх мэтээр жижиг вейг гэмтээхvйн тулд туслах хэрэгслvvдийг оргоноор ашиглах хэрэгтэй.

b. Газраас юм оргохдоо овдгоороо эхэлж нугал. Овдгондоо биеийн жинг ог. Гал тогооны тавиур, юм индvvддэг тавцан, тоос сорогч гэх мэт нь ходелгоход хялбар, дороо дугуйтай байвал сайн.

c. Хуруу оролцуулахаас илvvтэй гарын алгаар юм оргож бай. Халуун тогооны бариулыг юмаар жийрэглэхээс илvvтэй бээлий ашиглаж орговол сайн.

## 9. Булчингийн тэнцвэрт бус байдлаас зайлсхий.

a. Хурууг нугалахдаа жижиг веэс эхэлнэ. Алгаа дэлгэхдээ том веэс эхэлнэ.

b. Мочдийн зов байрлал хамгаас чухал. Тэгш хатуу гадаргуутай орон дээр унтаарай. Овдгон дороо дэр ивэх хэрэггүй. Амрахаасаа омо болон сэрсний дараа тус тус 10 минут нуруугаараа эгц хэвтэж заншаарай. Байнга суудал, сандал тань тохирч байгаа эсэхийг шалга. Хол доороо ивээс тавь / холний тавиурийн ондор хувь хvний ондроос шалтгаална./ Зогсоо байдалд ажилладаг бол нуруу эгц байхаар ширээний ондрийг тохируулахаарай.

## 10. Ямар ч хөдөлгөөн хийсэн нэг байранд удаан байж болохгүй.

a. Суугаа ажилтай бол 20-30минут тутам босч ороон дотуураа алхаж заншаарай.

b. Мочнvвд нугалсан байдалтай ажиллаж, байгаа тохиолдолд тогтмол тэнийлгэж амрааж бай.

c. Ажил, амралтаа зохицуул.

d. Булчин ве ядарч хошихоос омо амрааж хэвшээрэй. Хэрвээ булчин хэт ажиллаж ядарвал ве гэмтээх аюултай шvв