

- Prieš keliant krovinį atsistokite pilna **pėda** remdamiesi į grindis. Kojos turi būti **pečių** plotyje, jas laikykite šiek tiek **sulenktas** per kelius.
- Pradėdami kelti krovinį nuo grindų, esant galimybei, krovinį šiek tiek apžerkite.
- Gerai suimkite krovinį, keldami naudokite **kojų** raumenis.
- Krovinį priglauskite kuo arčiau **kūno**.
- Pradėję kelti krovinį kojas **tiesinkite** neskubėdami.
- Venkite **liemenį** pasukti ar palenkti į šoną, ypač kai esate pasilenkę į priekį.
- Pečiai ir klubai turi būti vienoje **linijoje**. Jei reikia **pasisukti** – perstatykite pėdas.
- Laikykite galvą **tiesiai**, keldami krovinį nelenkite galvos žemyn, žiūrėkite prieš save.
- Keldami nevartykite, nesukiokite krovinio, nes galite prarasti **pusiausvyrą** ir susižaloti.

