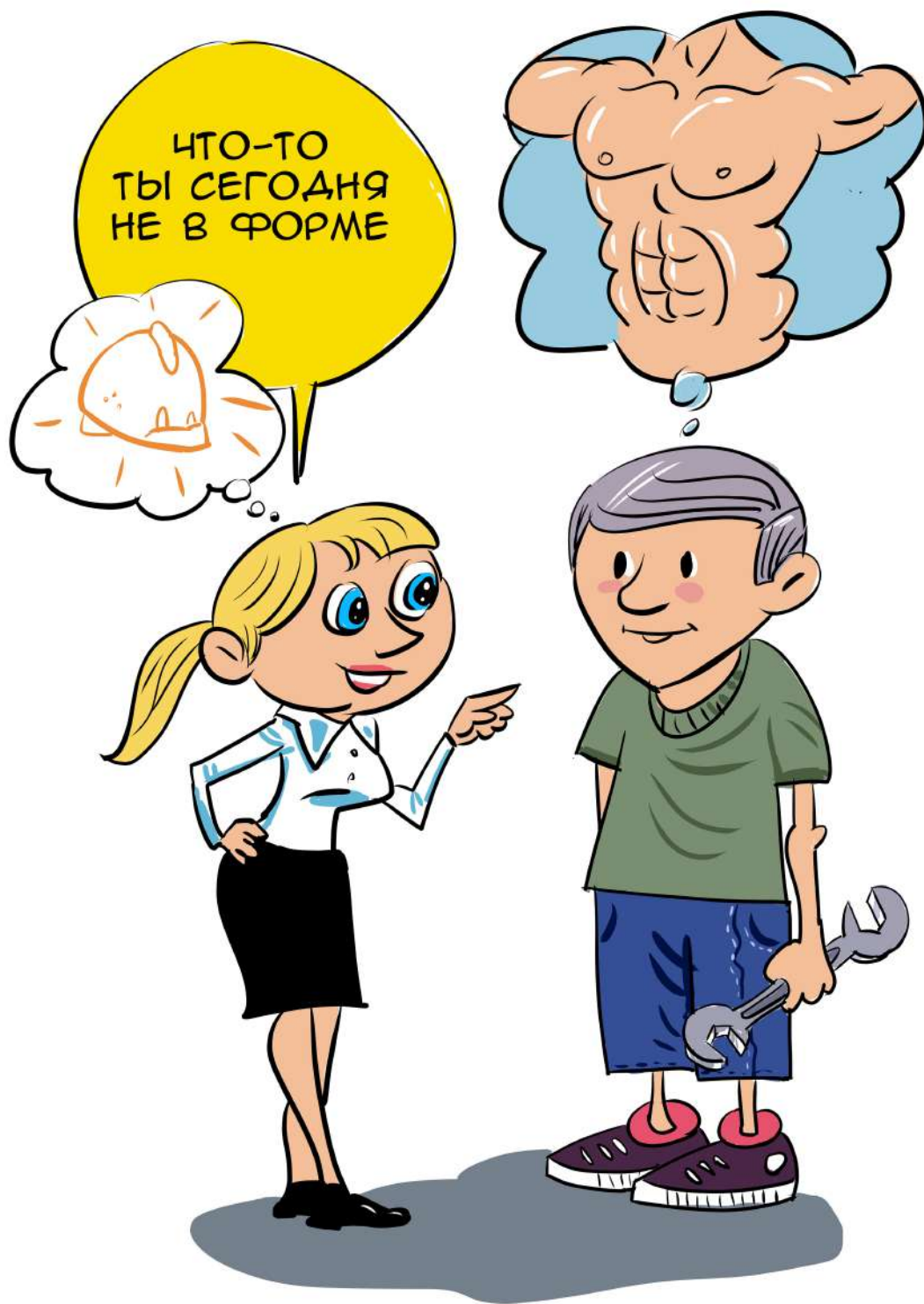


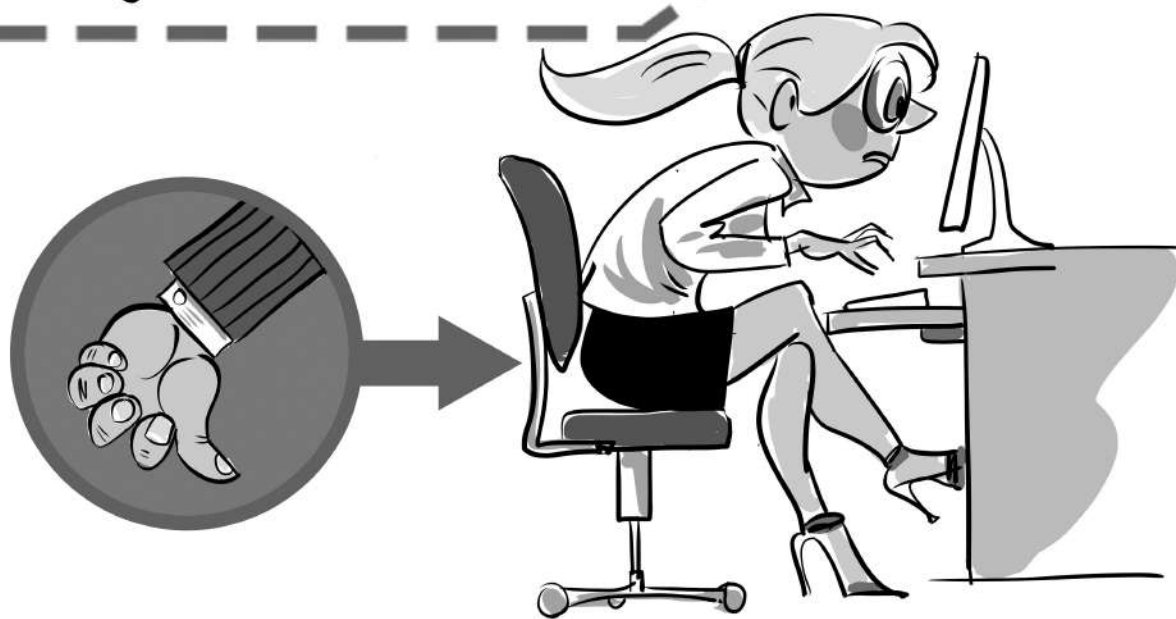


**ГЛАВНАЯ ФОРМА —
СПЕЦОДЕЖДА,
ОНА БЕРЕЖЕТ ТВОЮ ЖИЗНЬ!**



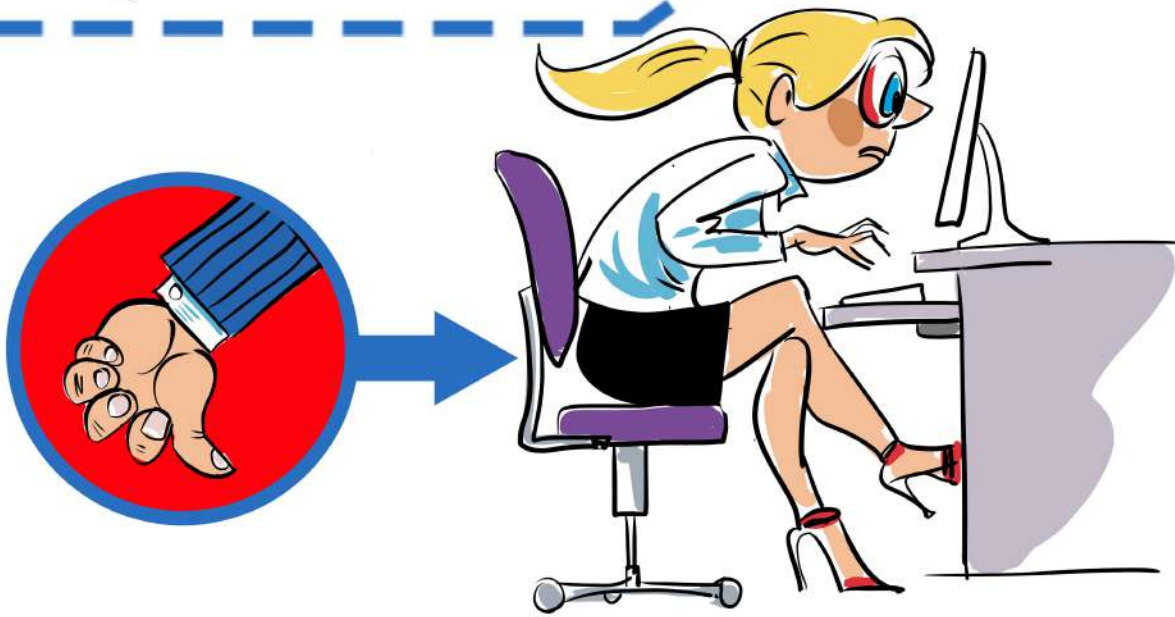
**ГЛАВНАЯ ФОРМА –
СПЕЦОДЕЖДА,
ОНА БЕРЕЖЕТ ТВОЮ ЖИЗНЬ!**

СЛЕДИ ЗА ПОЛОЖЕНИЕМ ТЕЛА



СЕГОДНЯ
СУТУЛИШЬСЯ -
ЗАВТРА ЗАПИСЫВАЕШЬСЯ
К ХИРУРГУ!

СЛЕДИ ЗА ПОЛОЖЕННЯМ ТЕЛА



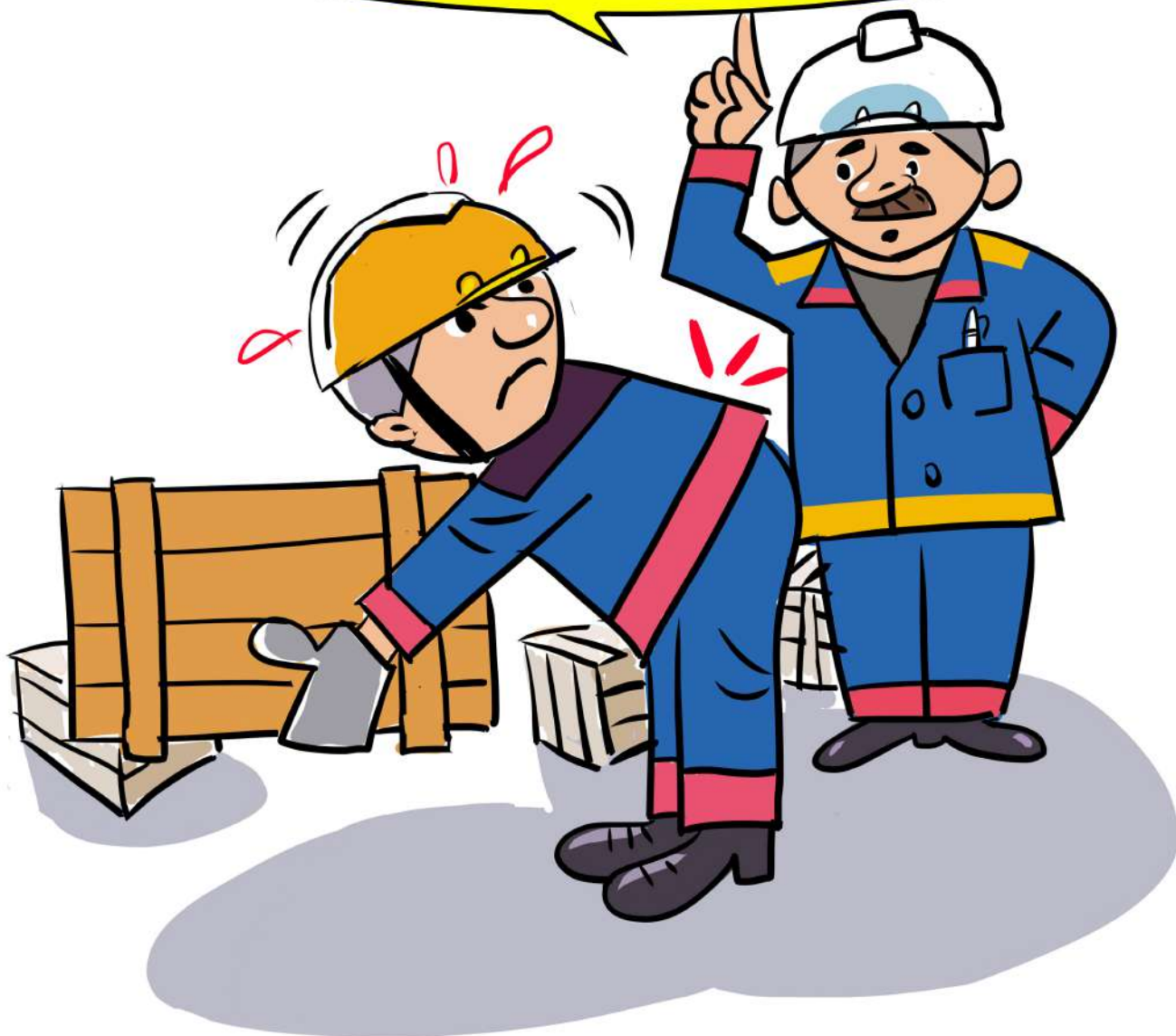
СЕГОДНЯ
СУТУЛИШЬСЯ -
ЗАВТРА ЗАПИСЬОВАЄШЬСЯ
К ХИРУРГУ!

НИКОГДА
НЕ ПОДНИМАЙ ТАК ТЯЖЕСТИ!
СНАЧАЛА ПРИСЯДЬ,
ЧТОБЫ ПЕРЕРАСПРЕДЕЛИТЬ НАГРУЗКУ
С МЫШЦ СПИНЫ НА НОГИ.
А ЭТИ КОРОБКИ НУЖНО ПОДНИМАТЬ
ВДВОЕМ...



**ПОДНИМАЙ ТЯЖЕСТИ
ЗА СЧЕТ СИЛЫ НОГ, А НЕ СПИНЫ.
ЕСЛИ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО,
ПОПРОСИ КОЛЛЕГ О ПОМОЩИ!**

НИКОГДА
НЕ ПОДНИМАЙ ТАК ТЯЖЕСТИ!
СНАЧАЛА ПРИСЯДЬ,
ЧТОБЫ ПЕРЕРАСПРЕДЕЛИТЬ НАГРУЗКУ
С МЫШЦ СПИНЫ НА НОГИ.
А ЭТИ КОРОБКИ НУЖНО ПОДНИМАТЬ
ВДВОЕМ...



**ПОДНИМАЙ ТЯЖЕСТИ
ЗА СЧЕТ СИЛЫ НОГ, А НЕ СПИНЫ.
ЕСЛИ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО,
ПОПРОСИ КОЛЛЕГ О ПОМОЩИ!**