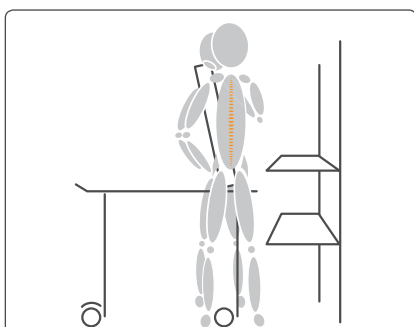




# HVORDAN DU BEDST ...

## Løfter store og tunge varer over på salgshylde

Når I er to personer om at løfte varer, som er vanskelige at håndtere og tunge (fx fladskærme, spejle og græsslåmaskiner), er det vigtigt at kende nogle grundregler og arbejdsteknikker, så I undgår ulykker og kroppen belastes mindst muligt.



Få et godt greb og få varen tæt på hylden ved at tviste eller skubbe den.



Skub/tvist varen helt hen til kanten. Hold under varen med den hånd, der er længst fra hylden - den anden hånd holder du på siden af varen for at stabilisere den.



Vip varen fremover, så den lettere og hurtigere kommer ind over hyldens forkant.



Placer varen og skub den helt på plads på hylden.

### TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

Få gode råd om anskaffelse og brug på [www.hvordandubedst.dk](http://www.hvordandubedst.dk)



Rullebord

### HUSK

- Parker tæt på hylden og sørg for fri gulvplads
- Få et godt greb og få varen tæt på hylden ved at tviste eller skubbe den
- Er I to om at løfte så hav helst samme højde og styrke
- Aftal hvem der styrer løftet
- Sæt varen på hyldens forkant og skub den på plads