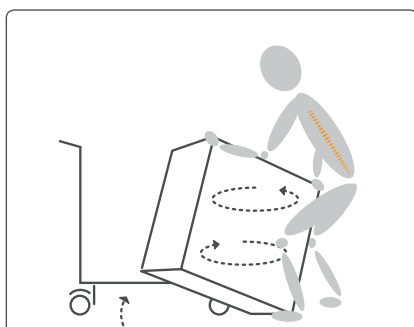




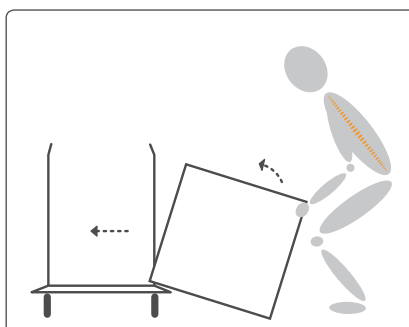
HVORDAN DU BEDST ...

Løfter tunge varer fra gulvet

Store varer som fx havekrukker, møbler og vaskemaskiner er tunge at løfte og flytte rundt på – især når de står på gulvet. Det handler om at løfte mindst muligt, både ved brug af de rigtige tekniske hjælpemidler og arbejdsteknikker, hvor du kipper, kanter, drejer og glider.



Kip, kant og drej varen.



Brug underlaget som støtte – det sparer kræfter.



Parker fladvognen tæt på – tag fat i varen og kip den op på kanten.



Kant og drej varen ind over fladvognen til varen støtter på den.



Skub varen helt på plads på fladvognen – brug underlaget som støtte i stedet for at løfte.

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER



Fladvogn

HUSK

- Kip, kant og drej varen
- Brug underlaget som støtte – det sparer kræfter
- Lad varen glide i stedet for at løfte