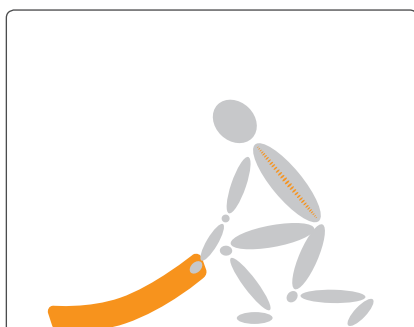




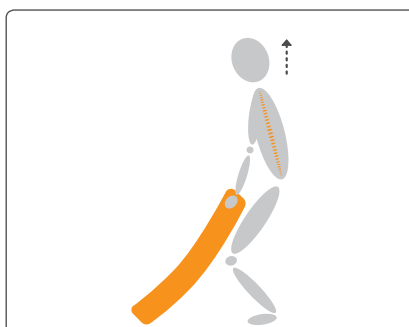
HVORDAN DU BEDST ...

Løfter en sæk

Et par tricks kan gøre det lettere, hver gang du løfter en tung sæk op fra lave højder og ned igen på fx kundevogn eller transportudstyr. Det handler især om, at du lader sækken være understøttet på underlaget det meste af tiden, og holder den tæt på din krop.



Træk varen tæt til dig ved at lade den glide på underlaget.



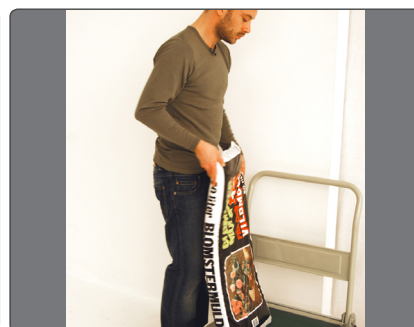
Løft sækken på højkant ved at strække dine ben.



Gå ned i knæ og grib fat i hjørnerne af sækkens korte ende.



Tag godt fat om sækken, hold den tæt til kroppen og løft ved at strække benene.



Ved afsætning lad sækken glide ned langs kroppen til den får støtte af vognen - kant, drej og skub derefter sækken på plads.

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER



Fladvogn

HUSK

- Grib fat i hjørnerne af sækkens korte ende
- Træk varen tæt til dig ved at lade den glide på underlaget
- Løft sækken på højkant ved at strække dine ben
- Tag godt fat om varen og hold den tæt på kroppen, når du løfter
- Lad sækken glide ned langs kroppen ved afsætning