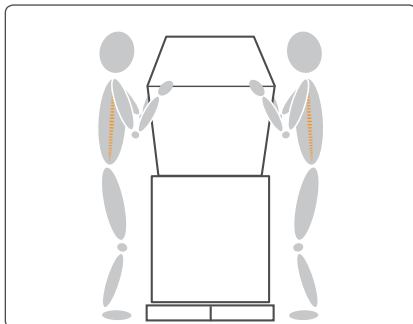


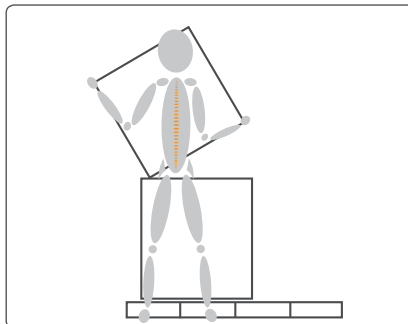


HVORDAN DU BEDST ... Løfter en tung kasse sammen

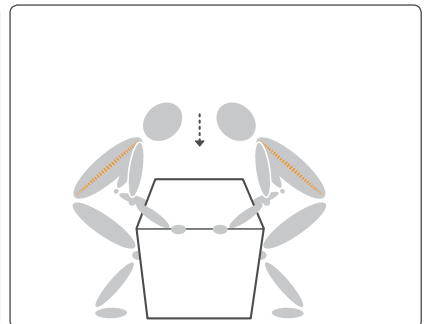
I nogle situationer kan varen være besværlig, tung og placeret i højden. Er I to om at løfte fx tørretumblere, fjernsyn og møbler, er det vigtigt at lære en arbejdsteknik, hvor I får en god løftehøjde og løfter korrekt.



Løft varen på skrå for at få en god grebshøjde.



Er I to om at løfte, så hav helst samme højde og styrke.



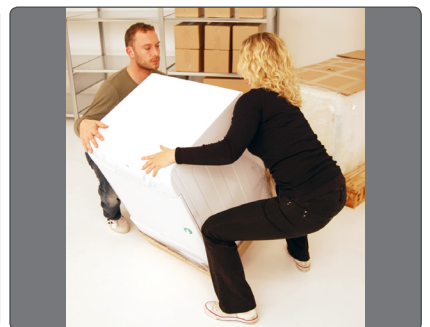
Sæt kassens underste kant på gulvet ved at bøje i knæ- og hoftelæddet.



Træk kassen ud til kanten og kip den på skrå - så får du bedre grebshøjde og balancepunkt.



Aftal hvem der styrer så I løfter samtidigt - løft og hold ryggen ret.



Sæt kassens underste kant på gulvet ved at bøje i knæ- og hoftelæddet. Ret til sidst kassen op.

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

Ingen

HUSK

- Løft varen på skrå for at få en god grebshøjde
- Er I to om at løfte, så hav helst samme højde og styrke
- Aftal hvem der styrer løftet
- Sæt kassens underste kant på gulvet ved at bøje i knæ- og hoftelæddet
- Hold ryggen ret