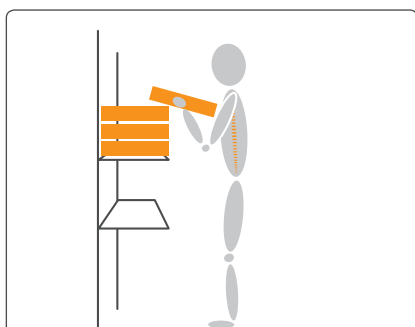




## HVORDAN DU BEDST ... Løfter en let kasse ned fra skulderhøjde

Står du fx ved et rullebur, der er højt pakket, eller en høj hylde og skal løfte en vare ned, er tricket at få varen ned til en god løftehøjde ved at understøtte den mest muligt på kassen/varen nedenunder og lade den glide nedad langs din krop.



Lad kroppen støtte varen, til den er i en god løftehøjde.



Vrik kassen fri af de øvrige kasser. Tag fat i greb og lad kassen glide ud til den ikke længere kan støttes af kassen nedunder.



Hold varen tæt ind til dig og lad den glide nedad langs din krop.



Lad kroppen støtte varen hele tiden.

### TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

Ingen

### HUSK

- Gå tæt på byrden
- Træk og tvist varen tæt hen til dig, inden du løfter
- Tag godt fat i greb eller under de korte sider af kassen
- Lad kroppen støtte varen, til den er i en god løftehøjde