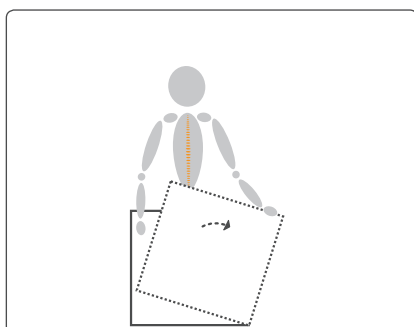




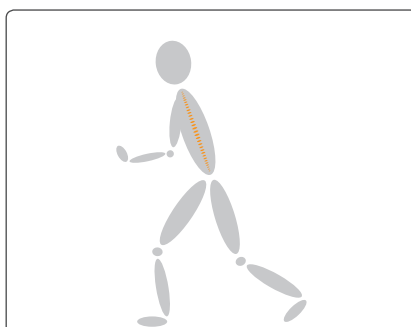
# HVORDAN DU BEDST ...

## Transporterer lange og tunge varer

Lange og tunge varer med fx køkkenmoduler, sofaer og andet inventar skal indimellem løftes og flyttes rundt eller transporteres over længere afstande. Det gælder om at løfte og bære mindst muligt ved at anvende tekniske hjælpemidler og en arbejdsteknik, hvor du kipper, kanter og glider varen.



Kip varen i stedet for at løfte den.



Tag godt fat – omkring navlehøjde ved skub af varen.



Stå ved den ene ende, bøj i knæene og kip varen op på kanten ved at presse med hånden og bruge kropsvægten.



Placer transporthundene og sænk varen ned på dem.



Tag fat i varen i ca. navlehøjde - skub varen af sted.

### TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

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



Transporthund

### HUSK

- Undgå helst at bære tunge ting
- Aftal hvem der styrer
- Tag godt fat – omkring navlehøjde ved skub af varen
- Sørg for at transportveje er ryddede