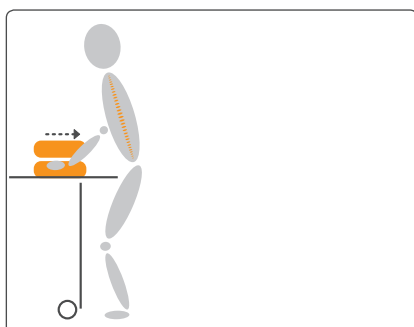




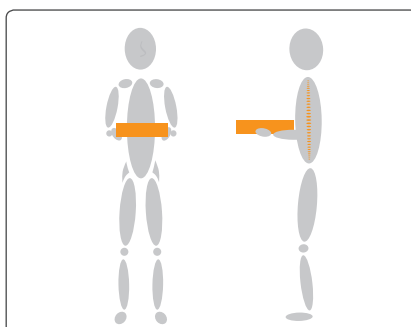
# HVORDAN DU BEDST ...

## Fylder lettere varer på hylder fra opfyldningsvogn

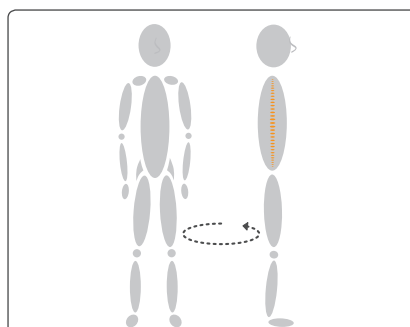
Hvis pladsen er trang på lageret kan du fylde varerne op på en opfyldningsvogn og køre dem ud i butikken. Når du sætter varer på vognen og bagefter på hylderne er det vigtigt, at du tænker på at undgå at bøje og vride ryggen for meget, og hele tiden holder varerne så tæt på din krop som muligt.



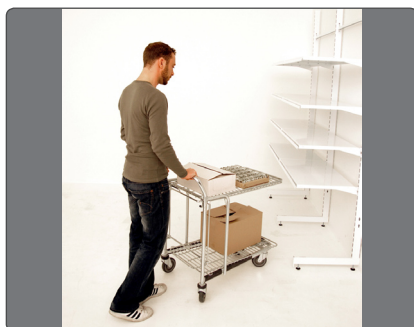
Træk varen ind til dig inden løft.



Sørg for et godt greb midt for kroppen.



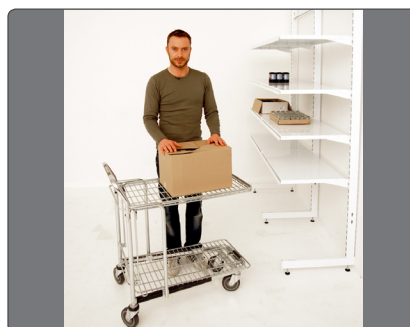
Lad næse og tæer være i samme retning hele tiden, så undgår du vrid i ryggen.



Parker tæt på, men med god plads til at arbejde på.



Sørg for et godt greb og hold næse og tæer i samme retning.



Brug øverste lad til at få en god arbejdshøjde når du skal have mange mindre varer fra kasse til hylde.

### TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

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



Opfyldningsvogn

### HUSK

- Parker tæt på hylden med fri gulvplads
- Træk varen ind til dig inden løft
- Sørg for et godt greb midt for kroppen
- Lad næse og tæer være i samme retning hele tiden, så undgår du vrid i ryggen