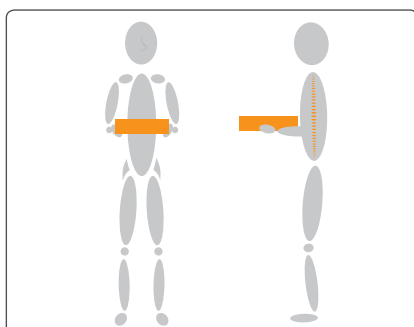




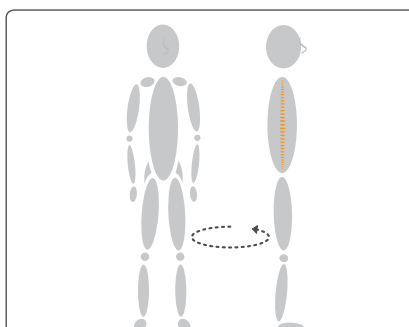
# HVORDAN DU BEDST ...

## Trimmer/fylder varer i køle- og frysemotrer

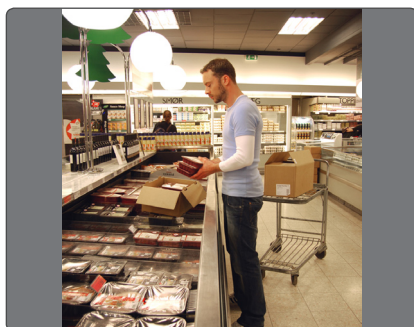
Når køle- og frysemotrer skal trimmes og fyldes op, er det vigtigt, du løfter tæt på kroppen, undgår at vride og dreje i ryggen, og ikke rækker langt ud med armene.



Løft tæt og midtfor kroppen.



Hold næse og tæer i samme retning, så du undgår vrid i ryggen.



Sørg for kortest mulig rækkeafstand.



Løft tæt på og midtfor kroppen og hold næse og tæer i samme retning.



Placer varen forrest og skub varen på plads i stedet for at løfte dem.

### TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

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



Opfyldningsvogn

### HUSK

- Placer varekassen tæt på kroppen, for eksempel på kanten af montren
- Løft tæt og midtfor kroppen
- Hold næse og tæer i samme retning, så du undgår vrid i ryggen
- Lad varen skubbe hinanden på plads så du undgår lange rækkeafstande