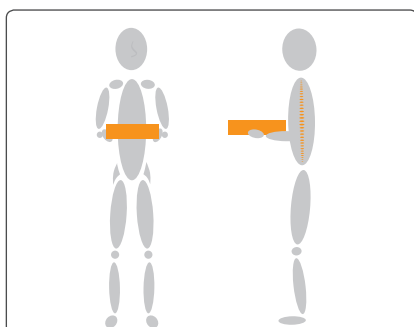




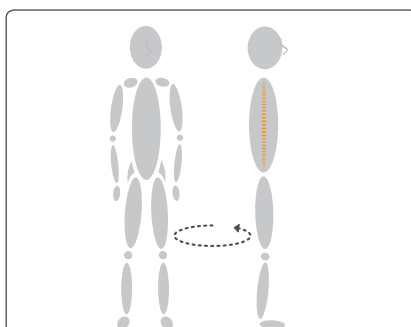
HVORDAN DU BEDST ...

Fylder og trimmer mejerikøleren

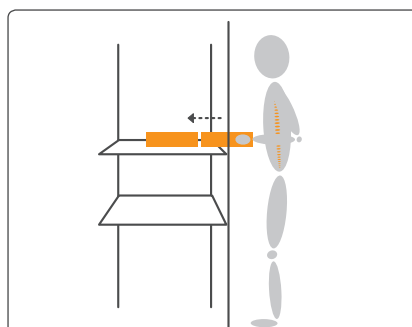
Når fx mejerikølerens hylde skal trimmes og fyldes op med varer, gælder det om at have varerne i en god arbejds højde samt undgå at bøje eller vride i ryggen eller række langt ud med armene.



Løft tæt på og midtfor kroppen.



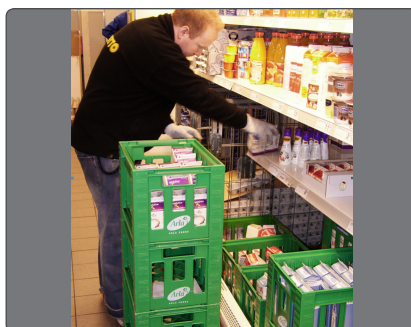
Næse og tæer i samme retning, så du undgår vrid.



Skub varer på plads med andre varer, så skal du ikke række så langt.



Placer kassen i en god højde og tæt på dig - fx mellem hylde og dig selv og støttende på kasser eller hylde nedenunder.



Brug andre mælkekasser som et midlertidigt arbejdsbord så du har kassen i en god højde mellem midtlår og hoftehøjde.

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

Få gode råd om anskaffelse og brug på www.hvordandubedst.dk



Transporthund/
hjulramme

HUSK

- Skab god arbejds højde med andre kasser eller anden emballage
- Placer kassen med varer mellem midtlår og hoftehøjde, når varerne skal på plads i højden
- Løft tæt på og midtfor kroppen
- Næse og tæer i samme retning så du undgår vrid
- Skub varer på plads med andre varer, så skal du ikke række så langt