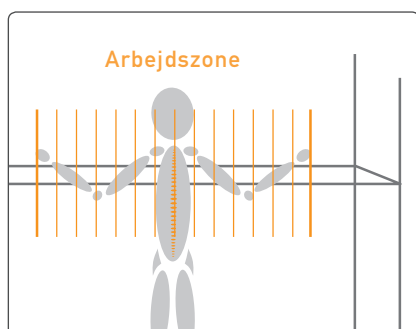




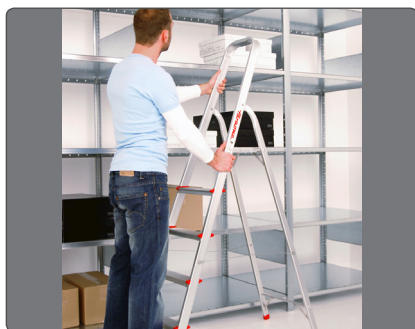
# HVORDAN DU BEDST ...

## Henter lette varer fra høje hylder

Indimellem skal du bruge varer, der ligger øverst på de høje hylder. I den situation er det godt at bruge en stige. Men du skal også lære at bruge stigen rigtigt, så du hele tiden kommer så tæt på varen som muligt og undgår at række langt ud eller falde ned.



Tag kun de varer, du kan nå uden at strække armen helt.



Placer trappestigen ud for det du skal hente.



Tag de varer du kan nå inden for en arms længde.



Hav en hånd fri, der kan støtte på stigen, når du går ned.

### TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

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



Rullebord



Trappetige

### HUSK

- Når du bruger trappestige, skal varerne være lette og nemme at håndtere
- Sørg for at trappestigen står plant, er sikret og stabil
- Placer stigen ud for det sted, hvor du skal arbejde
- Tag kun de varer, du kan nå uden at strække armen helt