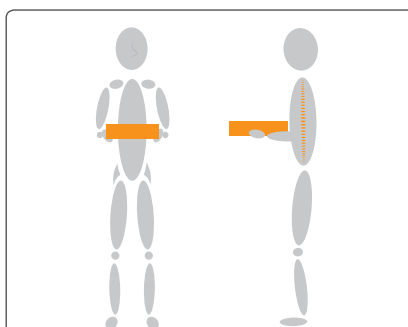
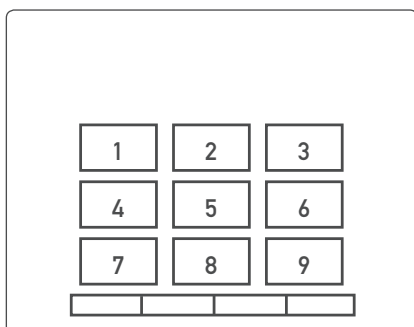


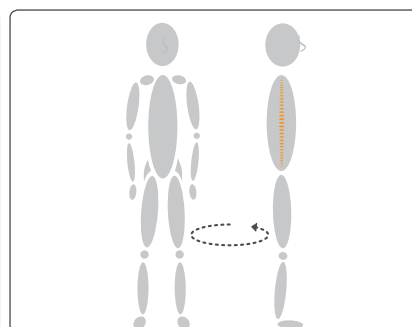


HVORDAN DU BEDST ... Plukker varer fra en palle

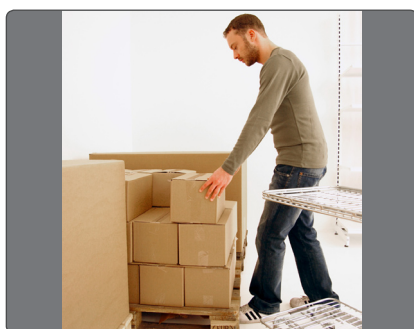
Man kommer ofte til at tage de forreste varer fra en palle først, men det er uhensigtsmæssigt, for man ender med at række langt og løfte besværligt. Her er en meget bedre og mere effektiv måde at gøre det på.



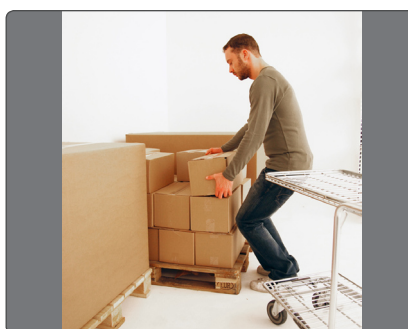
Løft tæt ved kroppen.



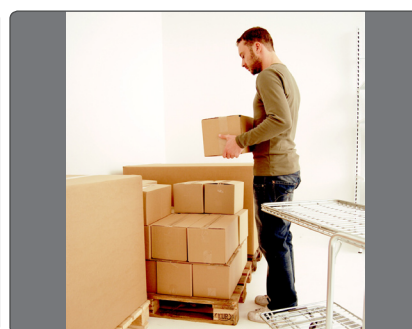
Hold næse og tæer i samme retning, så du undgår vrid i ryggen.



Træk kassen helt hen til kanten før du løfter.



Bøj i benene, hold ryggen ret og tag fat i varen.



Stræk benene og lad dem gøre løftarbejdet.

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

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



Opfyldningsvogn

HUSK

- Træk og skub kasserne tæt hen til dig
- Drej og tvist kassen, så du får godt fat
- Løft tæt ved kroppen
- Brug lårmusklerne, når du løfter – ikke ryggen
- Hold ryggen ret
- Hold næse og tæer i samme retning, så du undgår vrid i ryggen