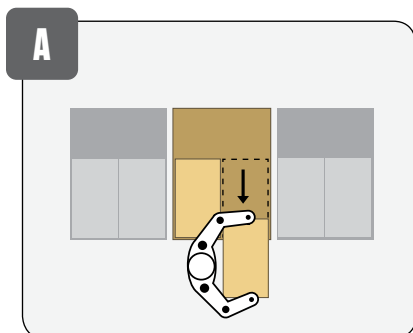


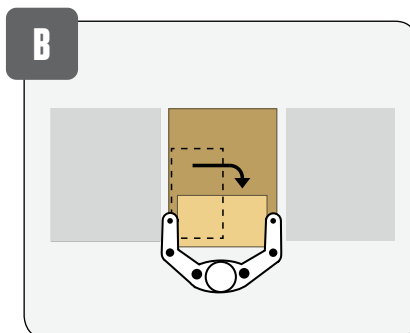


Når du løfter flyttekasser fra skulderhøjde

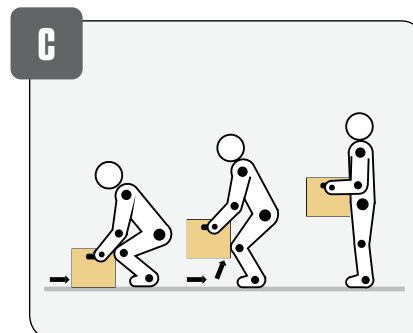
Af og til skal man afhente flyttekasser, som er stablet højt. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst løfter flyttekasser fra skulderhøjde og ned på en møbelhund.



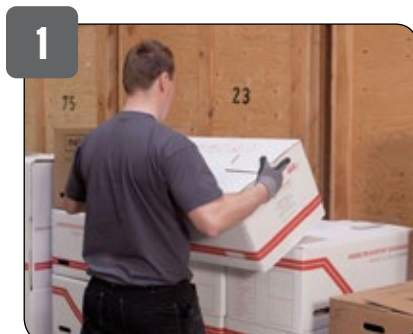
A Første kasse i ét lag: Lad kassen være understøttet og træk den frem midtfor kroppen, inden du løfter.



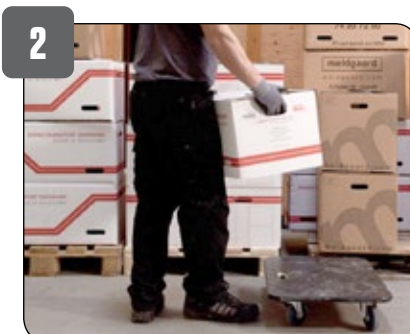
B Vrik kassen fri og træk den ud til kanten af underlaget. Vend den lange side ind mod kroppen.



C Træk kassen ind mod kroppen. Brug benmusklerne og løft så tæt på kroppen som muligt.



1 Få et godt greb om kassens ender og løft tæt på kroppen.



2 Flyt fødderne med i den retning, du løfter - så undgår du vrid i ryggen.



3 Hold ryggen ret når du løfter kassen på plads. Støt evt. med knæene og brug kroppen som kontravægt.

Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk

Husk!

- ▶ Vurder altid vægt og stabilitet af en kasse, du ikke selv har pakket
- ▶ Stå med let spredte ben og bøj i knæ- og hoftelid, når du løfter
- ▶ Få et godt greb i håndtagene, og træk kassen ind midt for kroppen
- ▶ Løft kassen ved at bruge benmusklerne
- ▶ Næse og skonæser i samme retning - så undgår du vrid i ryggen