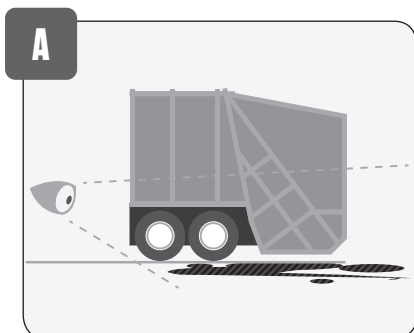


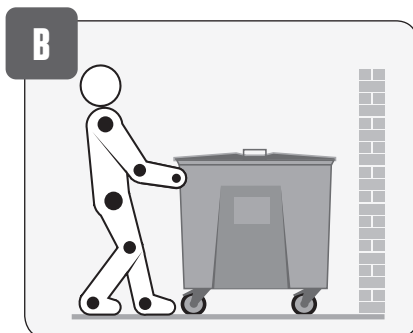


# Når du henter 4-hjulet container

Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst henter en 4-hjulet container.



Se godt efter, om der er glat og fald- eller snublerisiko.



Træk containeren fri, så den står i kørselsretningen.



Skub igang ved at overføre vægten fra bagerste til forreste ben. Bøj armene let og læn kroppen forover.



1 Stig altid baglæns ud af førerhuset - brug trinnene.



2 Træk igang ved at læne kroppen bagover og overføre vægten fra forreste til bageste ben. Hold armene let bøje.



3 Er containeren tung, så sving ved at skubbe på hjørnet.

## Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.  
[www.teknisk-udstyr.dk](http://www.teknisk-udstyr.dk)

## Husk!

- ▶ Hop ikke ned - stig altid baglæns ud af førerhuset
- ▶ Vurder altid vægten af containeren. Hvis den føles for tung at skubbe eller trække - følg jeres interne instruks
- ▶ Opdel skubbet, når du skal skifte retning med en tung container
- ▶ Brug din egen vægt og benmusklerne, når du trækker og skubber
- ▶ Hold armene let bøje og ryggen ret
- ▶ Arbejd i en rolig og jævn bevægelse og undgå ryk, specielt ved start og stop