



Når du håndterer sække fra god arbejds højde

Her får du nogle gode råd om, hvordan du bedst løfter sækkevarer i særligt indrettet salgsområde.

1



Sørg for god plads i arbejdsområdet. Der bør være minimum en meter plads mellem bil og palle.

2



Stil dig tæt på og midt foran sækken, der skal løftes.

3



Få et godt greb med begge hænder og træk sækken tæt ind til kroppen.

4



Hold ryggen ret og løft ved at strække knæ og hoftered.

5



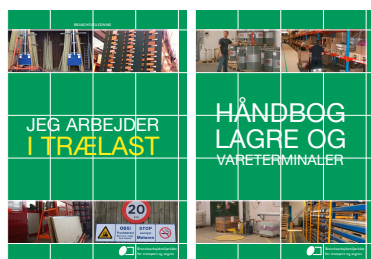
Gå tæt på bilen. Bøj let i knæ og hoftered. Afsæt sækken tæt på kroppen og rul den på plads.

6



Brug egnet teknisk hjælpemiddel, når det er muligt.

Branchevejledninger



www.bautransport.dk

Husk!

- ▶ Parker så der er god plads i arbejdsområdet. Du skal bruge minimum en meter mellem bil og palle
- ▶ Løft tæt på og midt for kroppen
- ▶ Hold næse og skonæser i samme retning – så undgår du vrid i ryggen
- ▶ Undgå at bære sækken længere end to meter
- ▶ Afsæt sækken tæt på kroppen og rul den på plads
- ▶ Brug teknisk hjælpemiddel, når det er muligt