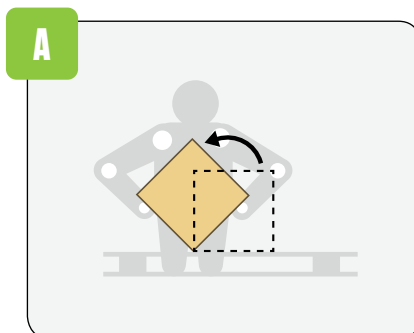


Når du løfter kasser fra gulv

Kasser der ikke har greb eller håndtag, kan være svære at få et godt greb om. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst løfter kasser fra gulv, når det ikke er muligt at anvende tekniske hjælpemidler.



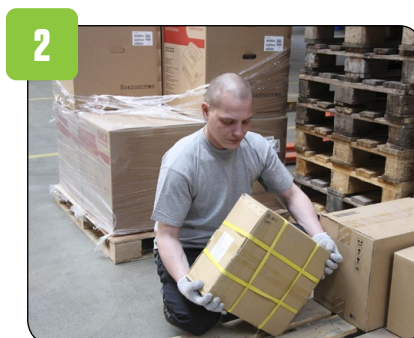
Vip kassen for at få et højere grebspunkt



Brug lårmusklerne når du løfter. Hold kassen tæt på kroppen



1 Arbejd tæt på kassen. Bøj i knæ- og hoftelod og træk kassen frem til pallens forkant



2 Få et højere greb ved at vippe kassen op på skrå, så den støtter på den ene kant



3 Kassens kanter og hjørner giver et godt grebspunkt

Tekniske hjælpemidler



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

Husk!

- ▶ Undgå at bøje ryggen, når du løfter fra gulv
- ▶ Vip kassen op på skrå og få et højere greb
- ▶ Bøj i knæ og hofter, når du løfter
- ▶ Løft kassen tæt på og midt for kroppen
- ▶ Hold ryggen ret
- ▶ Brug lårmusklerne når du løfter
- ▶ Næse og sko-næser i samme retning – så undgår du vrid i ryggen