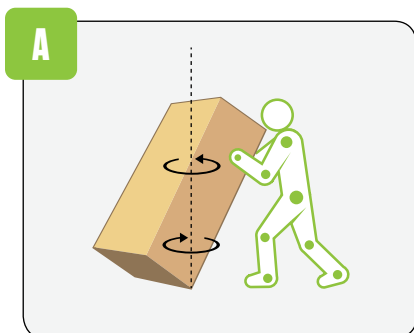
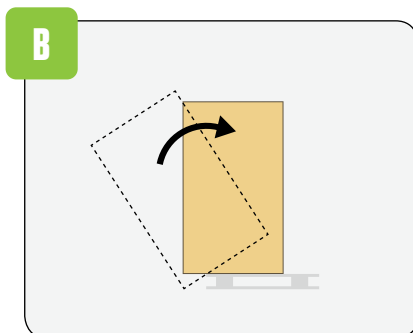


## Når du flytter høje emner

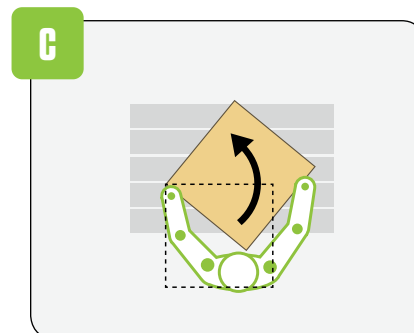
Ved flytning af høje tunge emner er det vigtigt at anvende de rigtige løfteteknikker. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst håndterer høje tunge emner.



**A** Vip, kant og drej emnet i små bevægelser



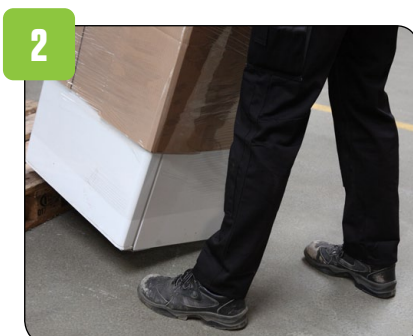
**B** Vip emnet op på kanten af pallen



**C** Drej emnet ind på pallen



**1** Vip, kant og drej emnet op, så det ene hjørne er understøttet af pallen



**2** Lad fødderne følge emnets bevægelser – så undgår du vrid i ryggen



**3** Vip, kant og drej emnet på plads

### Tekniske hjælpemidler



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

### Husk!

- ▶ Undgå at løfte tunge og besværlige emner
- ▶ Få et godt greb
- ▶ Vip, kant og drej emnet på plads
- ▶ Brug små bevægelser når du vipper, kanter og drejer
- ▶ Det er lettere at flytte emner på et plant og jævnt underlag