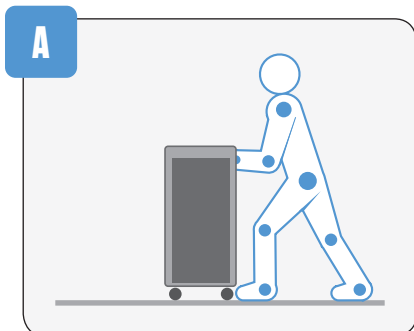




Når du skubber og trækker en trolley

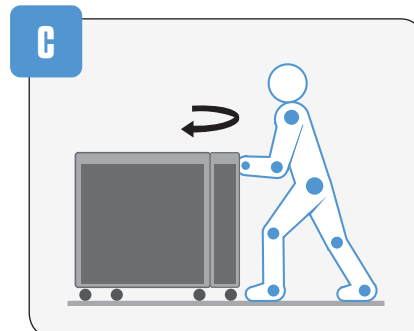
En trolley kan være tung og besværlig at håndtere i pantry og kabine. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst trækker og skubber en trolley.



Skub ved at lave vægtoverføring fra bagerste til forreste ben. Arbejd med let bøjede arme og læn kroppen forover. Brems på samme måde.



Træk ved at lave vægtoverføring fra det forreste ben til det bagerste ben. Arbejd med let bøjede arme og læn kroppen bagover.



Når du drejer med en tung dobbelt trolley, så skub eller træk på siden i den ene ende af trolley.



1
Udtrækning af trolley: Stå midt for trolley og få et godt greb med begge hænder.



2
Skift retning ved at skubbe på siden af trolley.



3
Flyt fødderne så du følger trolleyen, når den drejer. Så undgår du vrid i ryggen.

Branchevejledninger



Branchevejledninger om ergonomi
www.bartransportogengros.dk

Husk!

- ▶ Vurder altid vægt og tyngdepunkt af små trolley
- ▶ Det er mindre belastende at skubbe end at trække
- ▶ Få et godt greb med begge hænder
- ▶ Undgå vrid i ryggen ved at holde næse og skonæser i samme retning
- ▶ Skub fra siden når du skal skifte retning
- ▶ Brug din egen vægt og benmuskler, når du trækker og skubber i gang
- ▶ Arbejd i en jævn bevægelse – og undgå ryk, specielt ved start og stop