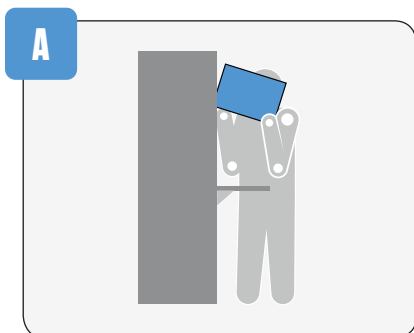


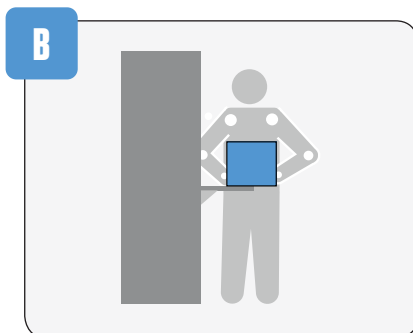


Når du løfter en boks fra høj position

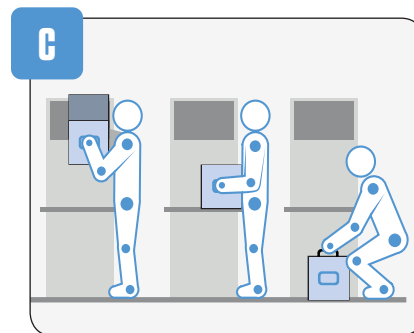
Bokse der er placeret højt og er tunge, kan være svære at løfte. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst løfter fra en høj position.



A Stil dig med siden til. Træk boksen frem samtidig med at du vipper den ned til ca. skulderhøjde.



B Understøt boksen med den anden hånd og løft tæt på og midt for kroppen.



C Sæt boksen på galley-bordet og skift greb til håndtaget på oversiden, inden du sætter den på gulvet.



1 Vurder vægten før du løfter. Er boksen for tung, så fjern en del af indholdet, inden du løfter.



2 Lad løftet være kortvarigt og sørg for, at der er god afsætningsplads tæt på det sted du løfter fra.



3 Undgå lav løftehøjde. Brug topgrebet på boksen og sæt den på gulvet ved at bruge benmusklerne - og hold ryggen ret.

Branchevejledninger



Branchevejledninger om ergonomi
www.bartransportogengros.dk

Husk!

- ▶ Vurder vægten inden du løfter og sørg for god plads
- ▶ Få et godt og stabilt greb
- ▶ Undgå løft over skulderhøjde og under knæhøjde
- ▶ Opdel løftet i faser og skift greb
- ▶ Løft tæt på og midt for kroppen