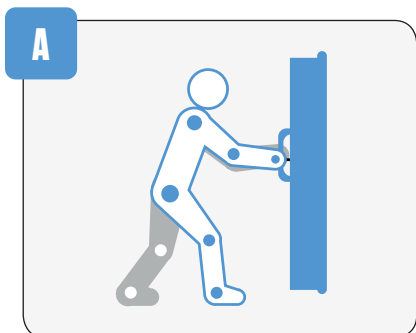


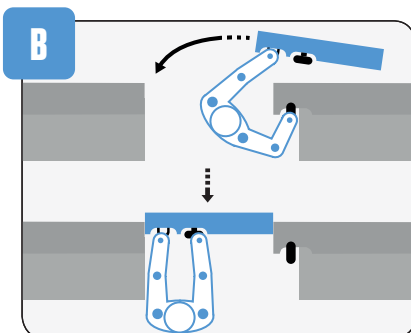


Når du lukker sidehængslede flydøre

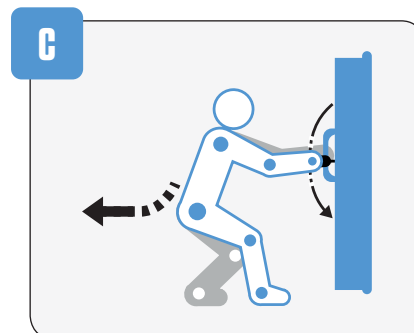
Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst undgår belastninger, når du lukker sidehængslede flydøre.



Stå midt for flydøren med let bøjede knæ- og hoftelod og med vægten på den forreste fod. Hold foden udenfor dørens lukkefelt.



Træk døren diagonalt frem foran kroppen. Træk døren til. Slip støttehåndtaget i flysiden og lås døren.



Træk flydøren i ved at overføre kropsvægten fra forreste til bagerste ben. Hold ryggen ret.



1 Få et godt greb i støttehåndtaget i flysiden.



2 Læn dig fremad - og få et godt greb i flydørens håndtag. Hold armen let bøjet.



3 Når døren trækkes til, kan du udnytte kropsvægten og opnå større kraft ved at gå lidt ekstra ned i knæ.

Branchevejledninger



Branchevejledninger om ergonomi
www.bartransportogengros.dk

Husk!

- ▶ Få et godt greb og hold armene let bøjede
- ▶ Stå med den ene fod lidt foran den anden
- ▶ Brug din kropsvægt - træk ved at lave vægtoverføring
- ▶ Opnå ekstra styrke ved at gå lidt ned i knæ