



Når du løfter en bære om bord

Her får du nogle gode råd til, hvordan du som pilot løfter bedst ved lastning af patient på bære og samarbejder med ground staff.

1



Løft tæt på og midt for kroppen, når rampen løftes ud. Støt på knæet for at komme tættere på emnet. Opdel løftet i flere små løft.

2



Få et godt greb ved at rulle lagnet - som patienten ligger på - sammen til en lille pølse tæt på patienten.

3



Vurder hvor mange der kræves til løftet og aftal hvem der styrer. Flyt patienten ved at tage små trin til siden. Fordel løftet jævnt på begge sider af baren.

4



Ved montering af rampe kræves præcision. Vær derfor to om at løfte og aftal hvem der styrer.

5



Piloter løfter i fodenden og tættest på flyet. Løft midt for og tæt på kroppen. Brug benmusklerne og hold ryggen ret.

6



Stå med den ene fod lidt foran den anden. Få et godt greb og hold armene let bøjede og ryggen ret. Træk med vægtoverføring fra forreste til bagerste ben.

Branchevejledninger



Branchevejledninger om ergonomi
www.bartransportogengros.dk

Husk!

- ▶ Aftalt altid hvem der styrer løftet
- ▶ Opdel løftet i flere små løft – da pladsen ofte er trang
- ▶ Løft tæt på og midt for kroppen og hold ryggen ret
- ▶ Undgå vrid i ryggen ved at holde næse og skonæser i samme retning
- ▶ Arbejd altid i en jævn bevægelse
- ▶ Er baren tung så vær to om at trække baren på plads i flyet