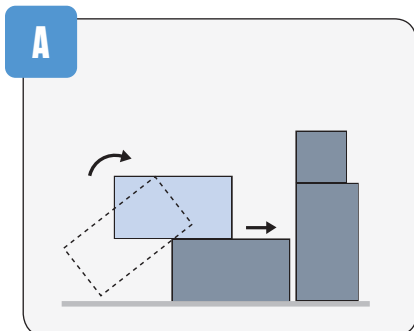


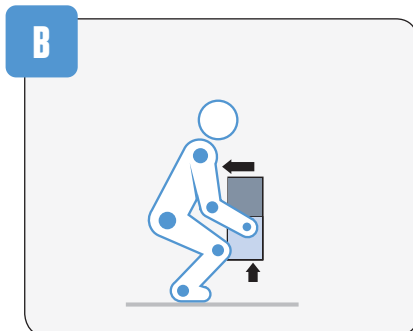


Når du løfter kasser og håndterer lastnet

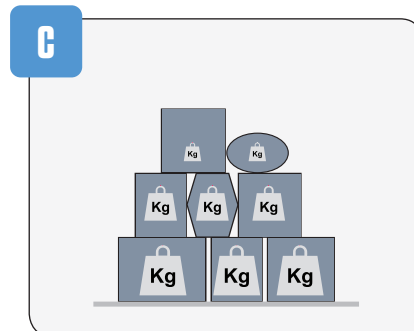
Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst pakker lastrummet og håndterer lastnettet.



Vip kassen og skub den på plads ved at lade den glide på underlaget.



Brug benmusklerne når du løfter og hold kassen tæt ind til kroppen.



Pak om muligt lastrummet så de tungeste pakker er nederst og de letteste øverst.



Skub kassen så langt ind i lastrummet som muligt.



Vip kassen op på kanten af den korte side og løft tæt på og midt for kroppen.



Træk lastnettet på i etaper under pakningen, så du undgår at række langt.

Branchevejledninger



Branchevejledninger om ergonomi
www.bartransportogengros.dk

Husk!

- ▶ Få et godt greb i en bedre arbejdshøjde ved at vippe kassen op på kanten af den korte side
- ▶ Løft tæt på og midt for kroppen
- ▶ Løft med benmusklerne og hold ryggen ret
- ▶ Undgå vrid i ryggen ved at holde næse og skonæser i samme retning
- ▶ Træk lastnettet på gradvist - så undgår du lang rækkeafstand
- ▶ Undgå løft når det er muligt - skub og træk kasserne på plads
- ▶ Beskyt dine knæ - brug knæpuder, hvis du har knæliggende arbejde