

## 1 ARBEJDSSTILLING VED

# Afhentning/løft – lang rækkeafstand

Når du skal løfte emner, hvor du har lang rækkeafstand og kun kan komme til fra en side, så anvend følgende gode tips til, hvordan du løfter emnet bedst muligt.



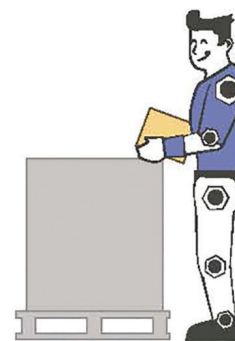
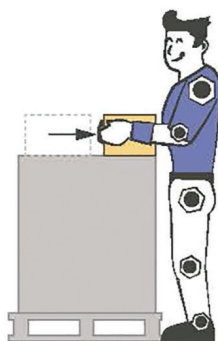
Stå så tæt på emnet som muligt. Vrik emnet fri, vurder vægten og træk det ud til kanten.



Vend den tunge side ind mod kroppen.



Få et godt greb om emnets ender og løft tæt på og midt for kroppen.



### HUSK

- ➔ Kom tæt på emnet og træk det ud til kanten.
- ➔ Løft tæt på og midt for kroppen.
- ➔ Få et godt og solidt greb om den korte side.
- ➔ Undgå vrid i ryggen – hold næse og sko-næser i samme retning.



bfa-i.dk