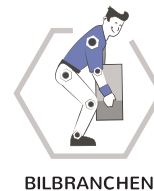


1. ARBEJDSSTILLING VED HÅNDBTERING AF HJUL OG DÆK FRA LAGER



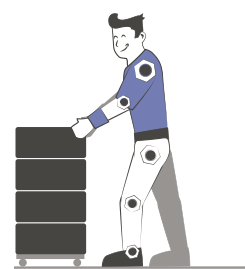
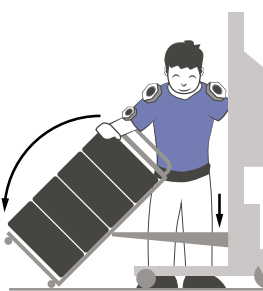
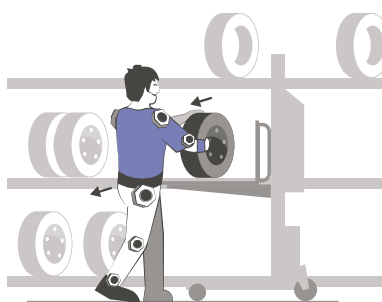
Når du håndterer hjul og dæk, er det vigtigt at undgå tunge løft. Her får du nogle gode råd til, hvordan du kan undgå høje og lave løft ved at bruge hjulløfter – og opnå en let intern transport.



Har du lang rækkeafstand - så brug et "rækkejern". Stå tæt på løfteren og hold ryggen ret. Træk og rul hjul på plads. Brug din vægt, når du skal trække, ved at flytte vægten fra forreste til bagerste fod.

Sænk hjulløfteren og vip kassetten ned. Støt stablen med den ene hånd og lad hjulløfteren rejse stablen op til lodret position - så hjulene står stablet oven på 'hunden'.

Stå med den ene fod lidt foran den anden og få et godt greb om det øverste hjul. Hold armene let bøjedede og skub ved at læne overkroppen fremad. Lav vægtoverføring fra bagerste til forreste fod.



HUSK!

- Brug kun 3. hylde til dæk uden fælge.
- Arbejd primært mellem knæ- og skulderhøjde.
- Brug "rækkejern" til at nå dæk på 3. hylde i dækreolen.
- Undgå vrid i ryggen. Stå med fronten vendt mod hjulløfter.
- Rul dæk og hjul i stedet for at løfte.
- Få hjælp af din kropsvægt - brug vægtoverføring, når du skubber og trækker.

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

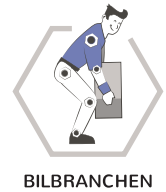
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler. Se mere på www.teknisk-udstyr.dk

 www.i-bar.dk/ergonomi/instruktioner



i-bar.dk

2. ARBEJDSSTILLING VED HJULSKIFT - MONTERING MED HJULMØTRIK



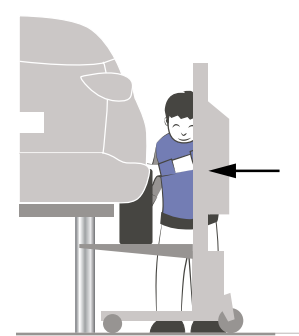
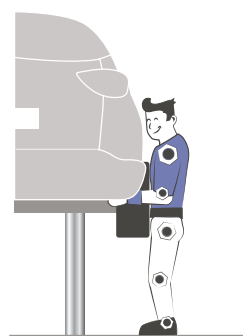
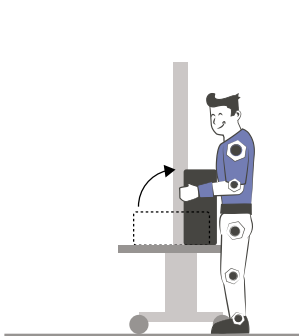
Når du skifter hjul og monterer med hjulmøtrik, er det vigtigt at undgå tunge løft fra lav højde. Her får du nogle gode råd til, hvordan du kan aflaste din ryg ved at bruge hjulløfter til såvel lette som tunge hjul.



Løft bilen til en god arbejdshøjde – Lettere hjul er stablet på en "hund" og løftes op i en god løftehøjde. Vip hjulet op på højkant, så det støtter mod underlaget.

Løft hjulet tæt på og midt for kroppen og skub hjulet på plads. Undgå vrid i ryggen – lad fødder følge arbejdsretning.

Tunge hjul monteres bedst med hjulløfter. Løft hjulet til den rette højde, skub hjulløfteren med hjul tæt på og finjustér hjulets position med den ene hånd, mens den anden støtter hjulet.



HUSK!

- Gør transport og løft lettere – stabel dækkene på en "hund", der kan løftes med hjulløfteren.
- Vurdér vægten af hjulet og planlæg, så du undgår lang rækkeafstand.
- Hæv hjulene op til en god løftehøjde.
- Vip hjulet op på højkant, så du har vægten tæt på kroppen.
- Du løfter bedst tæt på og midt for kroppen.
- Er hjulet tungt - brug altid hjulløfter!

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

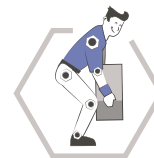
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler. Se mere på www.teknisk-udstyr.dk

 www.i-bar.dk/ergonomi/instruktioner



i-bar.dk

3. ARBEJDSSTILLING VED HJULSKIFT - MONTERING MED HJULBOLT



BILBRANCHEN

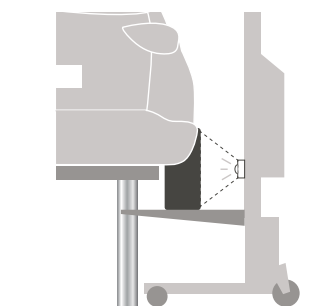
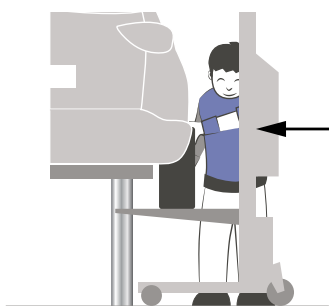
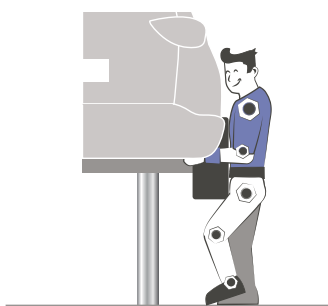
Når du skifter hjul og monterer med hjulbolt, er det vigtigt at undgå tunge løft fra lav højde. Her får du nogle gode råd til, hvordan du undgår at belaste din ryg ved at bruge hjulløfter til såvel lette som tunge hjul.



Løft hjulet tæt på og midt for kroppen. Drej hjulet så hullerne er ud for hinanden. Støt hjulet med låret, når første hjulbolt monteres. Undgå vrid i ryggen - lad fødder følge arbejdsretning.

Tunge hjul monteres bedst med hjulløfter. Løft hjulet til den rette højde. Skub hjulløfteren med hjul tæt på og finjustér hjulets position med den ene hånd, mens den anden støtter hjulet.

Godt arbejdslys gør det lettere at se, om hjulet er i rigtig position, inden hjulbolt monteres. Brug f.eks. en magnet lommelygte, som placeres ud for hjulet.



HUSK!

- Vurdér vægten af hjulet og planlæg, så du undgår lang rækkeafstand.
- Hæv hjulene op til en god løftehøjde.
- Støt hjulet med låret, når du skal placere første hjulbolt.
- Brug lygte - det gør det lettere at se, når hjulet er i rette position.
- Er hjulet tungt - brug altid hjulløfter!

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

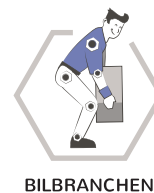
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler. Se mere på www.teknisk-udstyr.dk

 www.i-bar.dk/ergonomi/instruktioner



i-bar.dk

4. ARBEJDSSTILLING VED BRUG AF LIFT - VED LAV ARBEJDSHØJDE

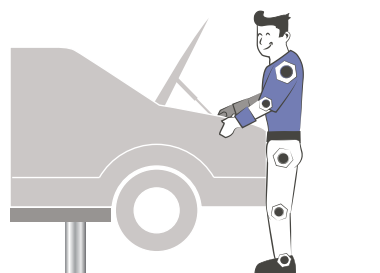
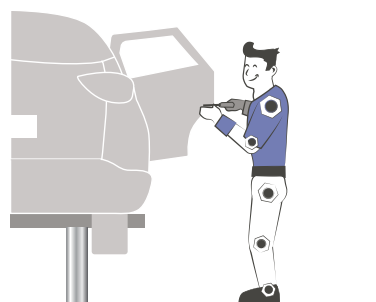


Når du arbejder i motorrum eller på bilens øvrige dele, er det vigtigt at få en god arbejds højde. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst bruger autolift til at opnå en god arbejds højde.



Ved lettere præcisions arbejde - hvor du både skal kunne se og nå - løft bilen op, så du kan arbejde mellem albue- og skulderhøjde.

Ved arbejde i motorrum med kort eller lang afstand - løft bilen til en højde, hvor du opnår god kropsstøtte. Skal du række langt, er det en fordel at støtte højere oppe på maven.



HUSK!

- Undgå foroverbøjet ryg - støt kroppen ind mod bilen.
- Aflast armene ved at støtte mod det emne, du arbejder med.
- Ved en-hånds arbejde - støt med den anden hånd.
- Hvis muligt - brug værktøj, der er forlænget.
- Sørg for at arbejde i god belysning.

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler. Se mere på www.teknisk-udstyr.dk

 www.i-bar.dk/ergonomi/instruktioner



i-bar.dk