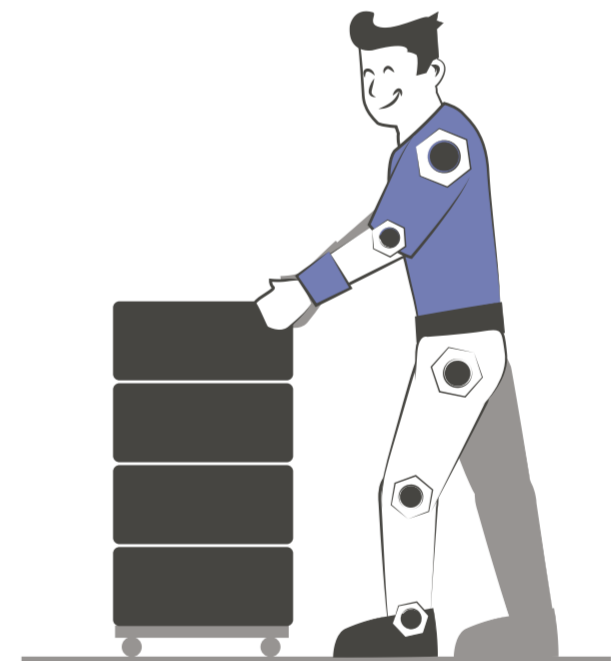
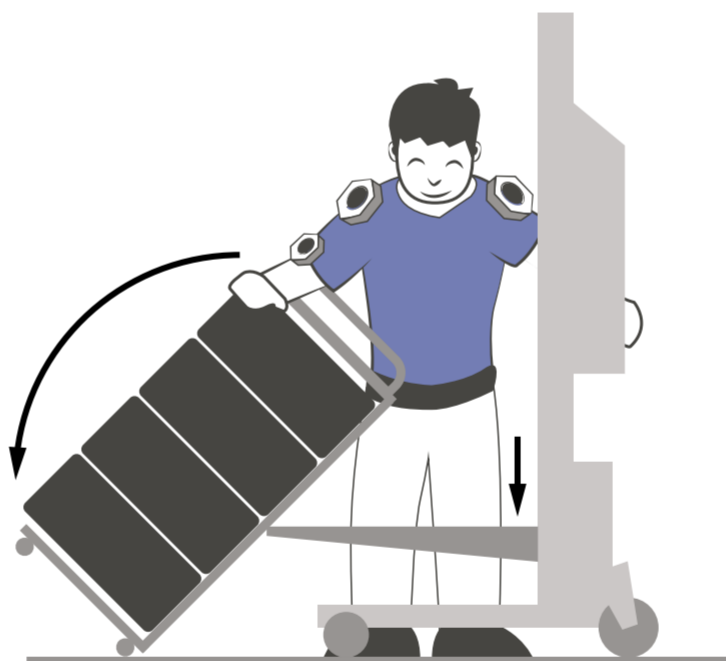
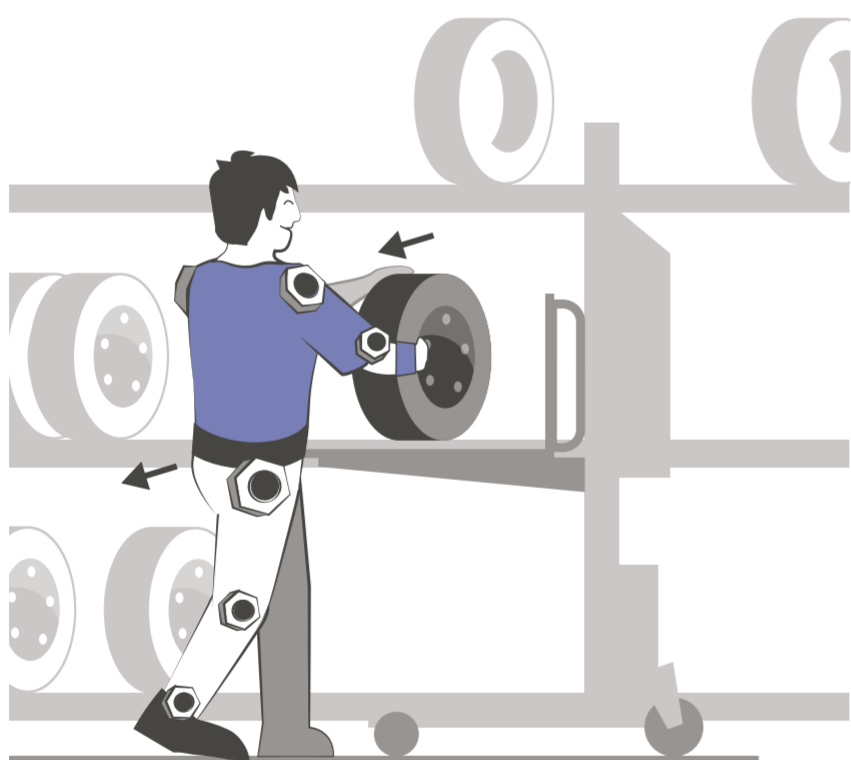


ARBEJDSSTILLING VED HÅNDBTERING AF HJUL OG DÆK FRA LAGER



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.



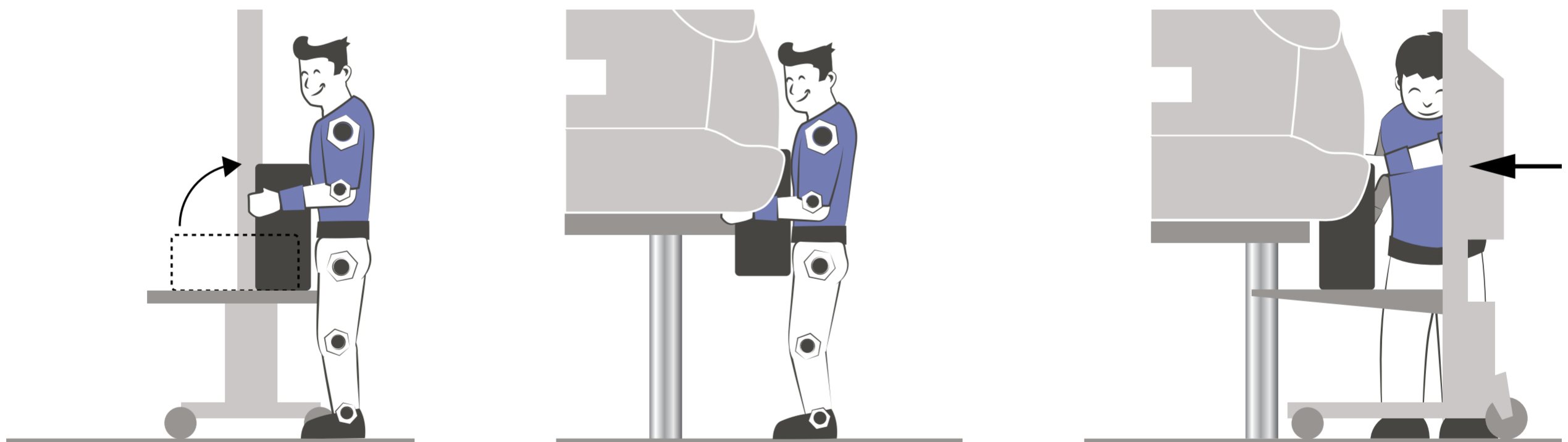
HUSK!

- 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.

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.



HUSK!

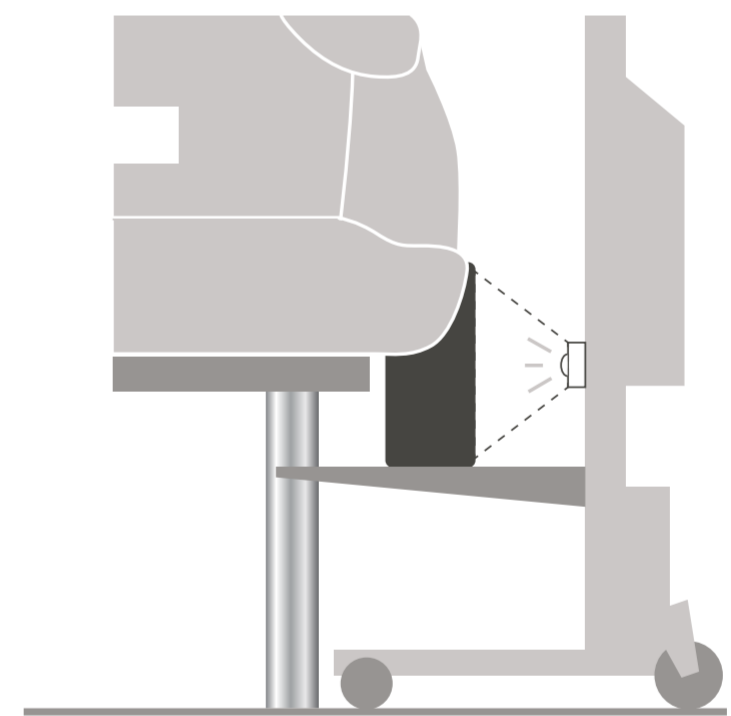
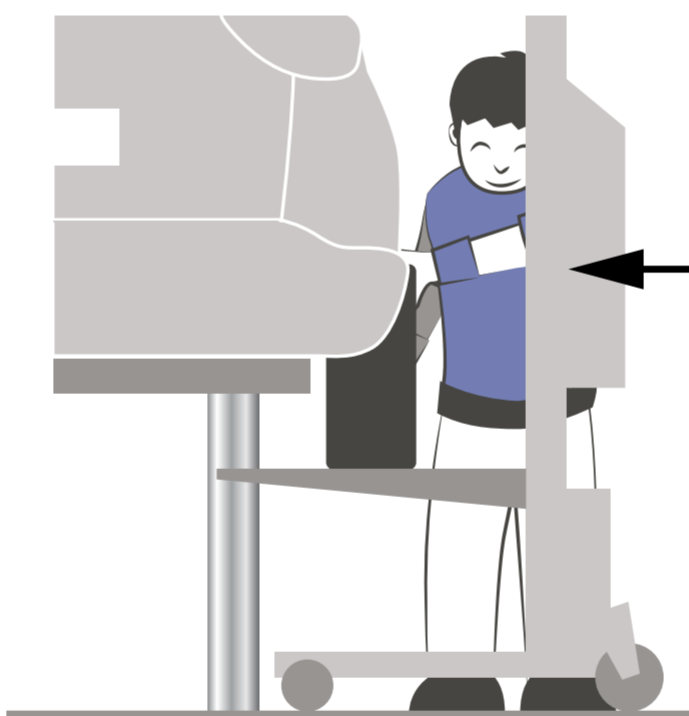
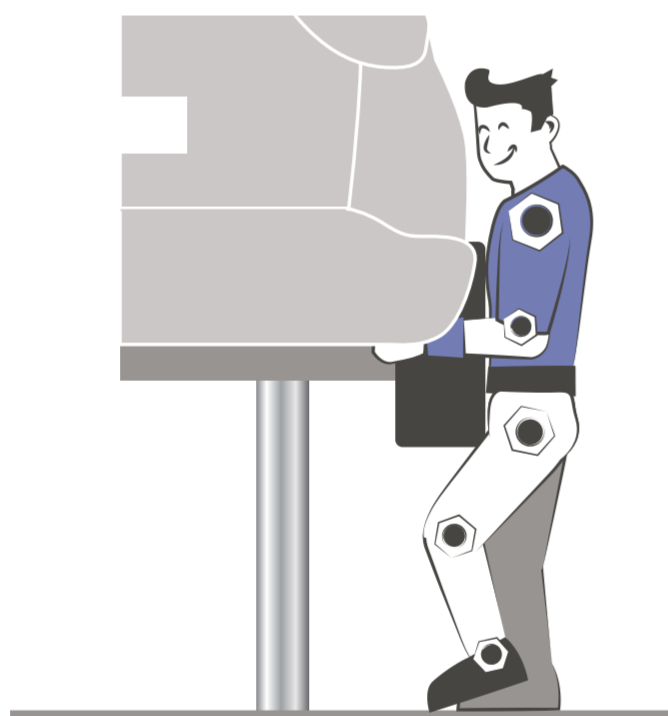
- Gør transport og løft lettere – stabel dækkene på en ”hund”, der kan løftes med hjulløfteren.
- Vurdér vægten af hjulet og planlæg, så du undgår lang rækkeafstand.
- Hæv hjulene op til en god løftehøjde.
- Vip hjulet op på højkant, så du har vægten tæt på kroppen.
- Du løfter bedst tæt på og midt for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

ARBEJDSSTILLING VED

HJULSKIFT - MONTERING MED HJULBOLT



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.



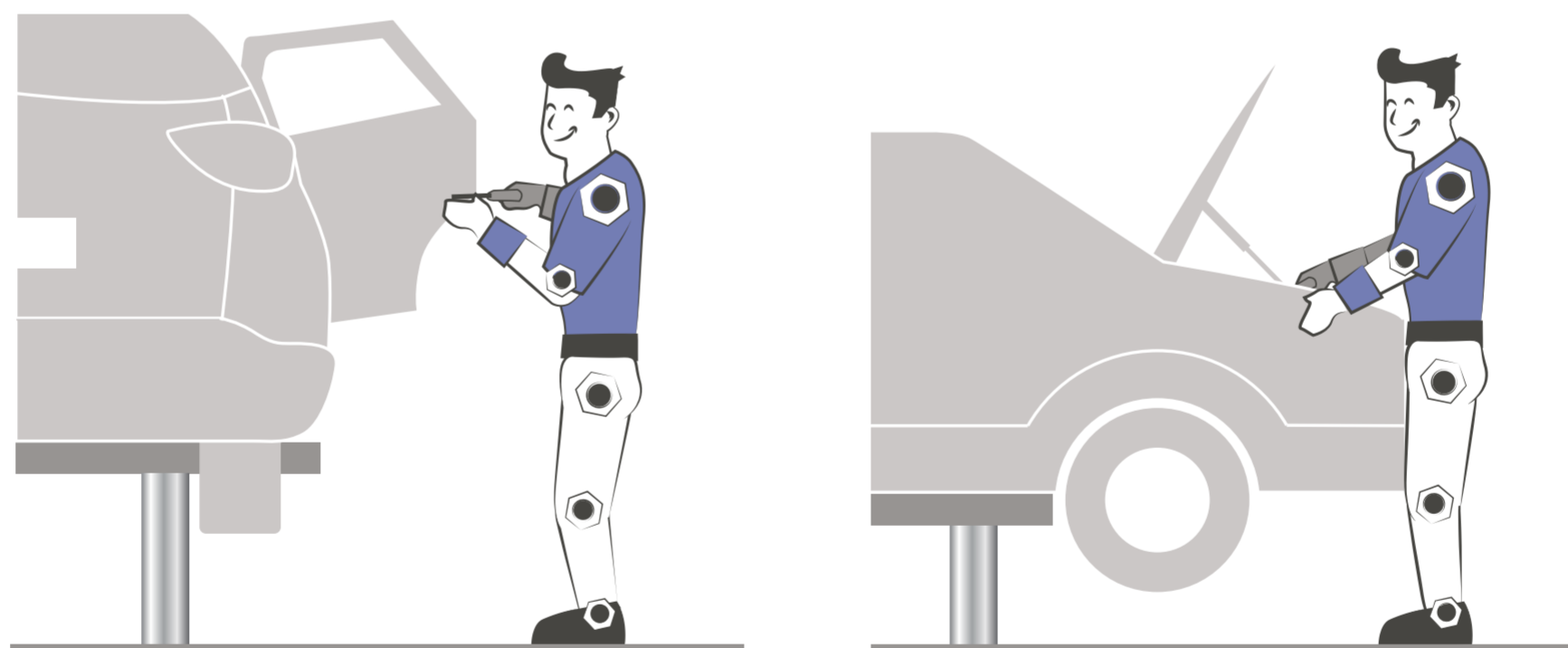
HUSK!

- 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!

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 arbejdshøjde. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst bruger autolift til at opnå en god arbejdshøjde.



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.