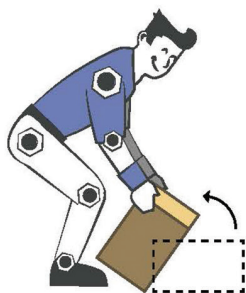


Løft af små emner – lav højde

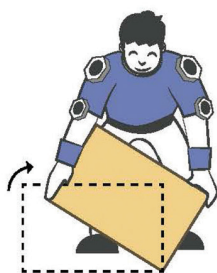
Når du skal løfte et emne fra lav højde, får du her nogle gode råd. Hvis I jævnligt håndterer små emner, skal I vurdere, om der skal bruges et teknisk hjælpemiddel. Husk, at belastningen af kroppen bl.a. afhænger af emnets vægt, rækkeafstanden, og hvor mange emner du håndterer. Er du i tvivl, så tjek Arbejdstilsynets vejledning om løft.



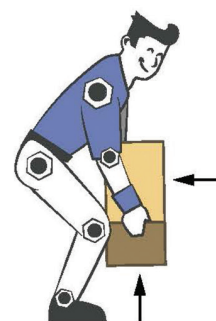
Gå så tæt på emnet som muligt. Bøj i hofter og knæ og hold ryggen ret. Rok på emnet og vurder vægten.



Få et højere grebspunkt ved at vippe emnet op på den ene kant.



Brug benmusklerne når du løfter og hold ryggen ret.



HUSK

- ➔ Bøj i knæ og hofter, når du skal løfte.
- ➔ Vurder vægten og vend emnet så du har den tungeste side ind mod kroppen.
- ➔ Vip emnet for at få et højere grebspunkt.
- ➔ Tag et sikkert greb.
- ➔ Løft tæt på og midt for kroppen.

