

# Afsætning/løft – lang rækkeafstand

Når du skal afsætte et emne, hvor du har en lang rækkeafstand, er det vigtigt at skåne din ryg, skuldre og arme. Her er nogle gode tips til, hvordan du gør det bedst muligt.



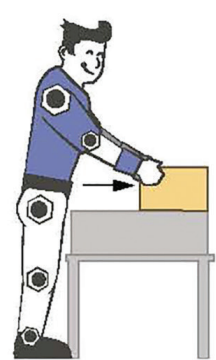
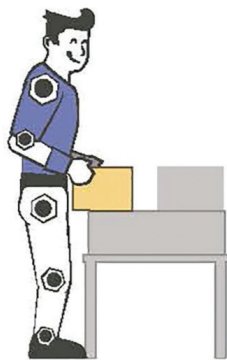
Løft tæt på og midt for kroppen.



Sæt emnet fra dig tæt på kroppen.



Få et godt greb om emnets ender og skub det på plads.



## HUSK

- ➔ Vend emnet så du har den tunge side ind mod kroppen.
- ➔ Løft tæt på og midt for kroppen.
- ➔ Undgå vrid i ryggen – hold næse og sko-næser i samme retning.
- ➔ Undgå at løfte med lang rækkeafstand – skub i stedet emnet på plads.

