

3 ARBEJDSSTILLING VED

Løft – undgå at vride i ryggen

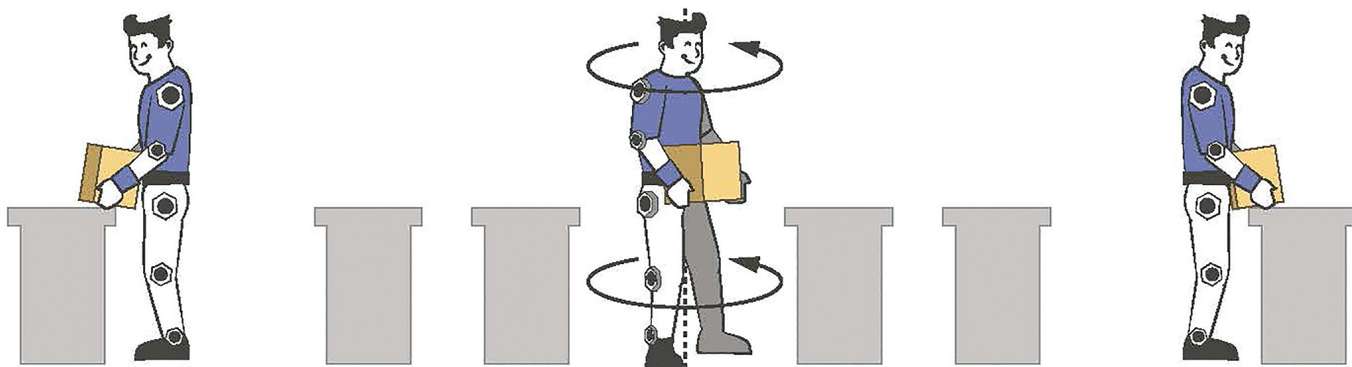
Når du skal hente et emne og sætte det fra dig, er det vigtigt at undgå at vride i ryggen. Her er nogle gode tips til, hvordan du gør det bedst muligt.



Vurder vægten og træk emnet ind til kroppen. Løft tæt på og midt for kroppen.

Undgå vrid i ryggen – lad næse og sko-næser følges i samme retning.

Sæt emnet fra dig – tæt på og midt for kroppen og skub emnet på plads.



HUSK

- ➔ Lad emnet støtte ind til kroppen, når du løfter.
- ➔ Undgå vrid i ryggen – lad næse og sko-næser følges ad i samme retning.
- ➔ Undgå at løfte med lang rækkeafstand – skub og træk i stedet emnet på plads.



bfa-i.dk