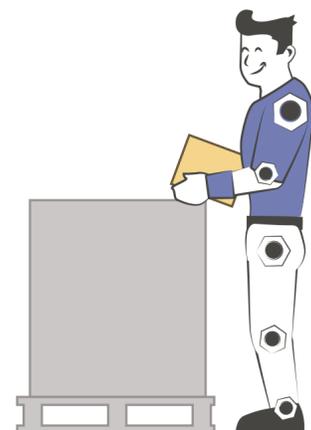
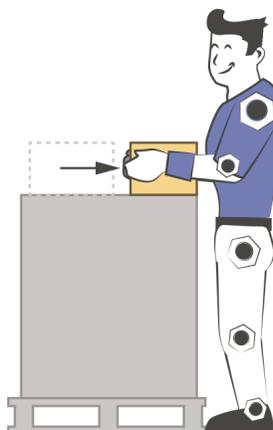
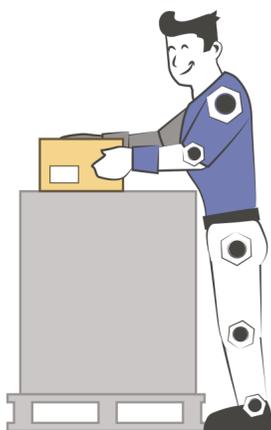


ARBEJDSSTILLING VED AFHENTNING/LØFT - LANG RÆKKEAFSTAND



Når du skal løfte emner, hvor du har lang rækkeafstand og kun kan komme til fra en side, så anvend følgende gode tips til, hvordan du løfter emnet bedst muligt.



HUSK!

- Kom tæt på emnet og træk det ud til kanten.
- Løft tæt på og midt for kroppen.
- Få et godt og solidt greb om den korte side.
- Undgå vrid i ryggen – hold næse og sko-næser i samme retning.

ARBEJDSSTILLING VED AFHENTNING/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.



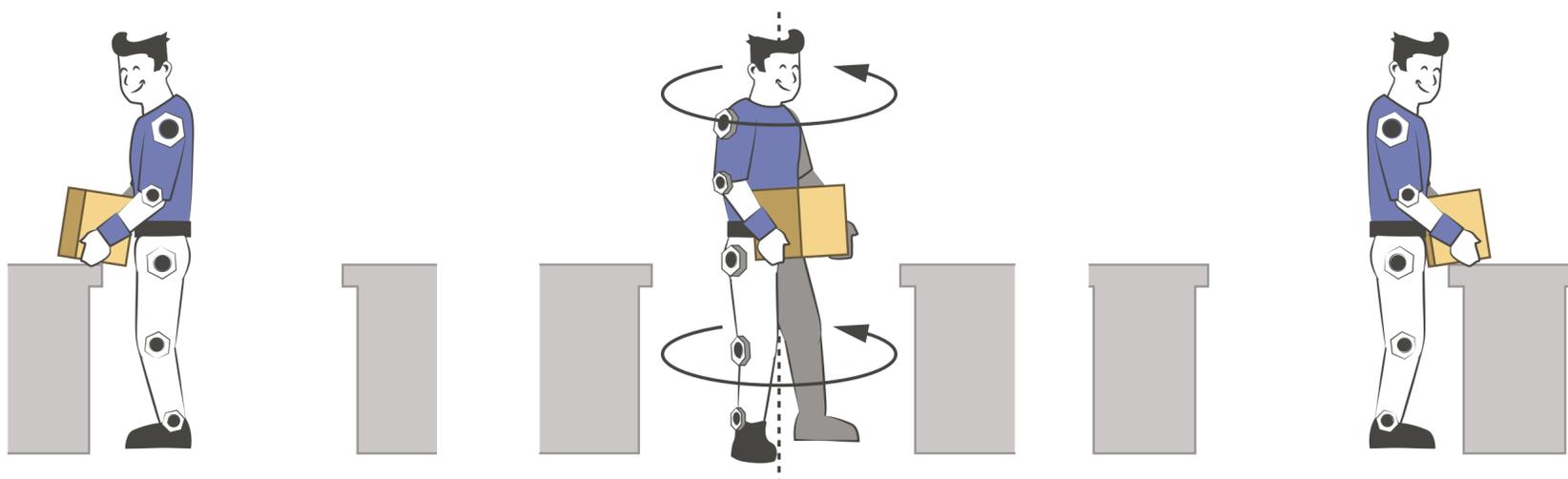
HUSK!

- 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.

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.



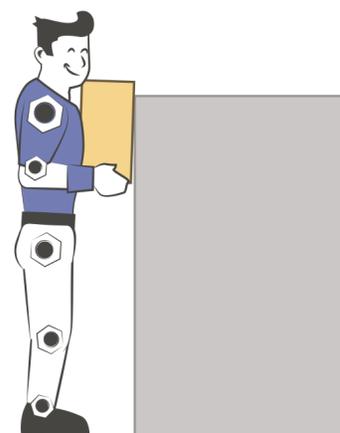
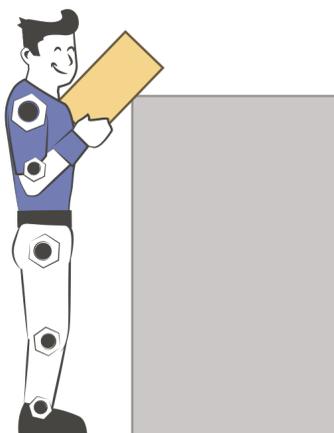
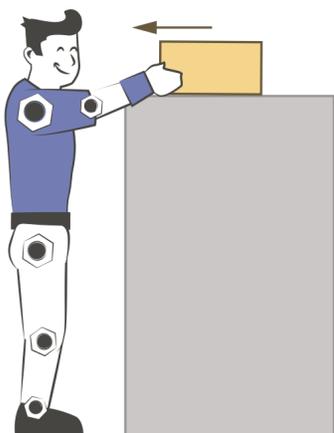
HUSK!

- 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.

ARBEJDSSTILLING VED LØFT AF SMÅ EMNER FRA HØJDEN



Skal du løfte små emner ned, kan du skåne overkroppen ved at følge nedenstående gode tips.



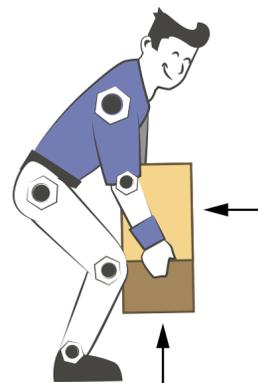
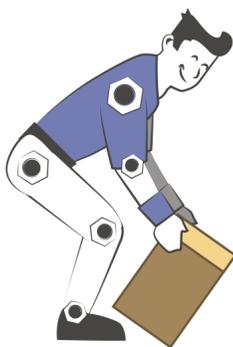
HUSK!

- Kom så tæt på emnet som muligt.
- Vrik emnet fri og vurder vægten.
- Træk emnet ud til kanten og vip det ned mod kroppen.
- Løft midt for og tæt på kroppen.
- Undgå vrid i ryggen - hold næse og sko-næser i samme retning.

ARBEJDSSTILLING VED LØFT AF SMÅ EMNER - LAV HØJDE



Når du skal løfte et emne fra lav højde, og du ikke har et teknisk hjælpemiddel, får du her nogle tips til, hvordan du gør det bedst muligt.



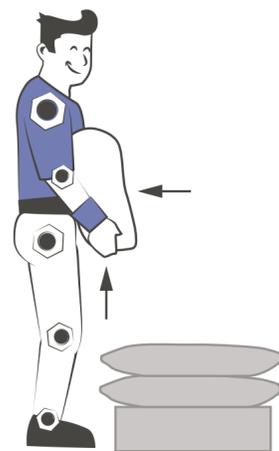
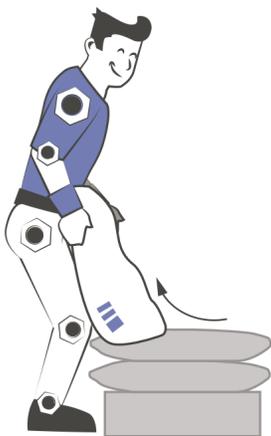
HUSK!

- Bøj i knæ og hofter, når du skal løfte.
- Vurdér 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.

ARBEJDSSTILLING VED LØFT AF SÆKKE - LAV HØJDE



Skal du løfte en enkelt sæk fra lav højde, får du her nogle gode råd.
Hvis du jævnligt håndterer søk, skal du vurdere, om der skal bruges et teknisk hjælpemiddel.



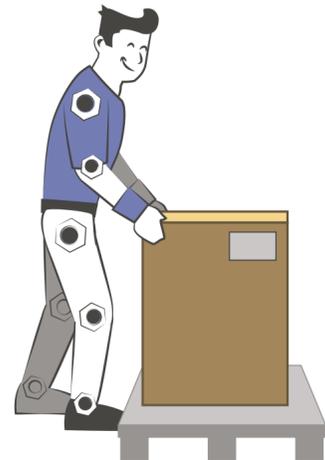
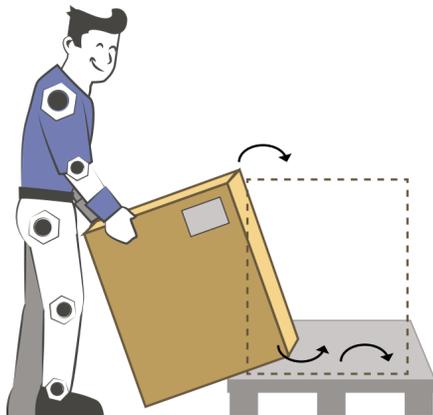
HUSK!

- Vurdér sækens vægt.
- Vær opmærksom på emballagen
– få et godt greb over knæhøjde.
- Vurdér sækens stabilitet i forhold til indholdet.
- Brug et teknisk hjælpemiddel, hvis du skal udføre flere løft af søk.
- Lad søkken glide ned langs kroppen, når du sætter den.

ARBEJDSSTILLING VED HÅNDBTERING AF STORE EMNER - LAV HØJDE



Når du skal håndtere store, tunge og besværlige emner, bør du undgå at løfte. Her er nogle tips til, hvordan du gør det bedst muligt.



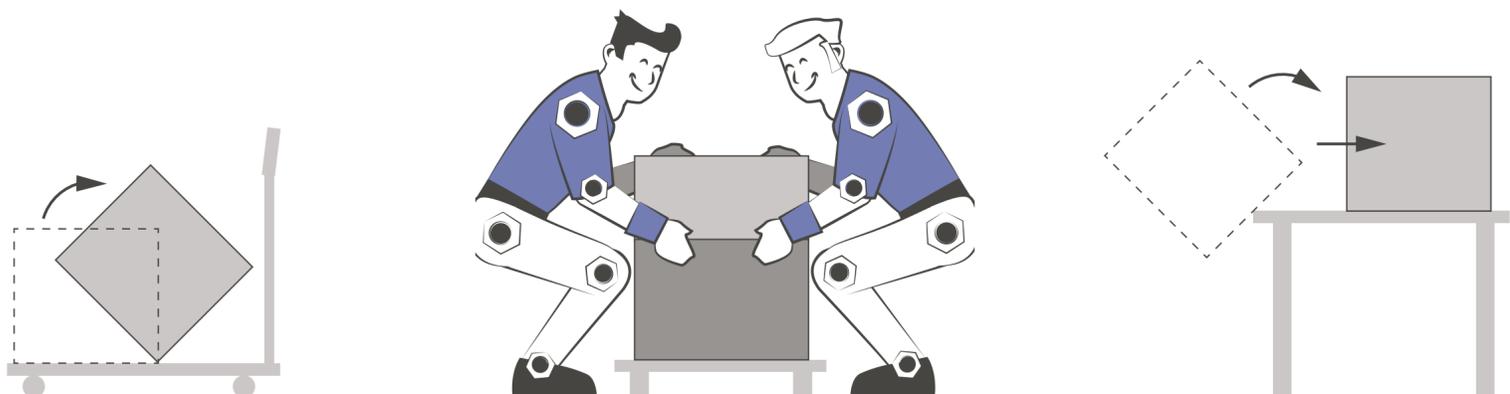
HUSK!

- Vurdér vægten og få et godt greb om emnet.
- Hold ryggen ret.
- Vip, drej og skub emnet og husk at bruge små bevægelser.
- Undgå at løfte - udnyt underlaget – det sparer kræfter.

ARBEJDSSTILLING VED LØFT UDFØRT AF TO PERSONER



Når I skal løfte et tungt emne fra lav højde, er der her nogle tips til, hvordan I gør det bedst muligt.



HUSK!

- Når I er to om at løfte, så aftal hvem der styrer løftet, og hvilke kommandoer I bruger, fx "1-2-3" eller "vi løfter NU".
- Det er bedst, hvis I har samme højde og styrke.
- Vip emnet for at få et højere grebspunkt.
- Bøj i knæ og hofter, når I skal løfte og hold ryggen ret.
- Løft tæt på og midt for kroppen.

ARBEJDSSTILLING VED SKUB OG TRÆK



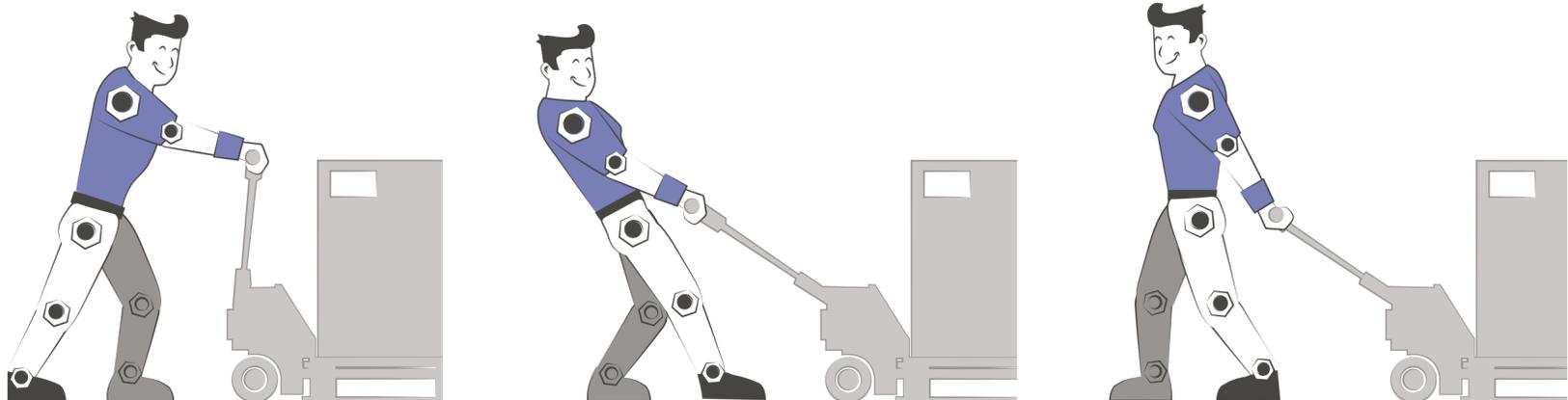
Når du skal skubbe og trække, er det vigtigt, at du udnytter dine kræfter og egen vægt. Her er nogle gode tips til, hvordan du bedst trækker eller skubber.



SKUB

TRÆK

KØRSEL



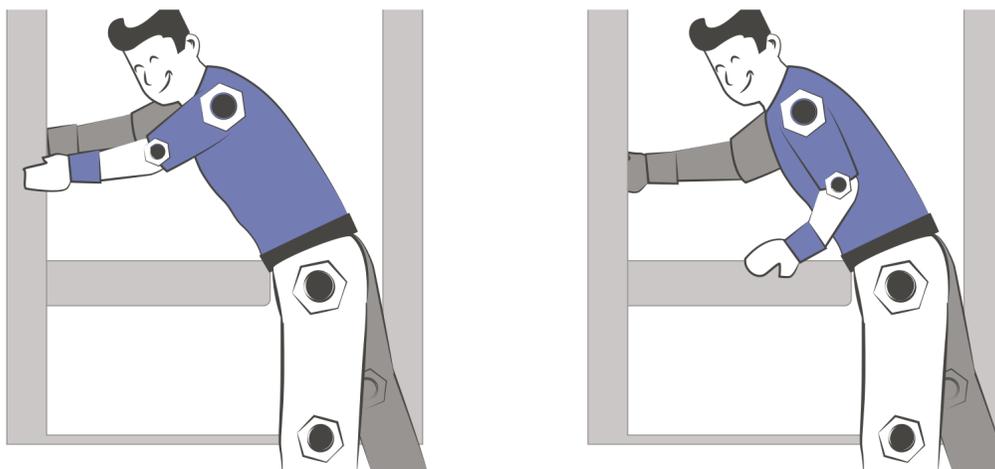
HUSK!

- Når du trækker - så brug begge hænder.
- Hold ryggen ret og armene let bøjede.
- Brug din egen vægt og benmusklerne, når du trækker eller skubber.
- Skub og træk med jævn hastighed.
- Hold transportvejen fri og undgå for mange opbremsninger.

ARBEJDSSTILLING VED ARBEJDE MED FOROVERBØJET RYG



Når du har arbejde med foroverbøjet ryg, skal du være opmærksom på følgende forhold, der kan hjælpe dig til at skåne din krop.



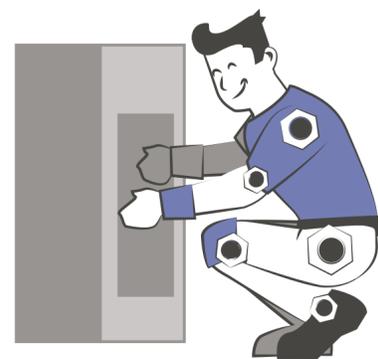
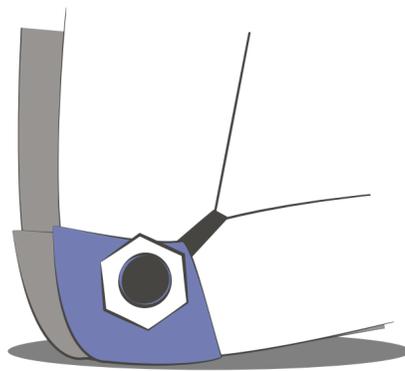
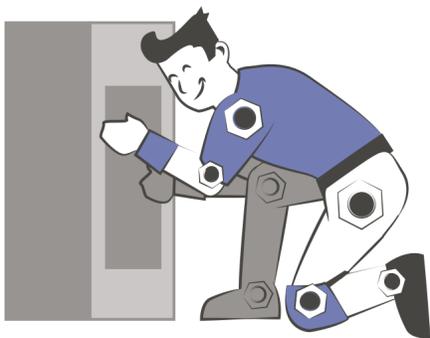
HUSK!

- Undgå så vidt muligt arbejde med foroverbøjet ryg.
- Planlæg så du har mulighed for at variere arbejdet.
- Brug den ene hånd eller kroppen som støtte. Det aflaster ryggen.

ARBEJDSSTILLING VED KNÆLENDE, KNÆ- OG HUGSIDDENDE ARBEJDE



Når du har knælende, knæliggende eller hugsiddende arbejde, skal du være opmærksom på følgende forhold for at skåne din krop.



HUSK!

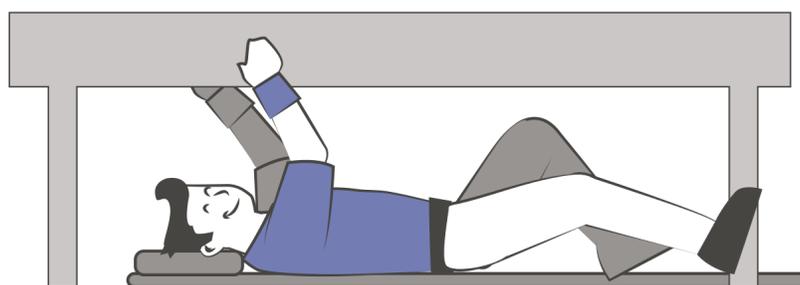
- Undgå hugsiddende, knælende og knæliggende arbejde mest muligt.
- Hvis muligt - benyt en skammel eller lign.
- Ved knæliggende arbejde - brug altid knæpuder eller anden form for knæværn.



ARBEJDSSTILLING VED LIGGENDE ARBEJDE



Når du har liggende arbejde, skal du være opmærksom på følgende forhold, der kan hjælpe dig til at skåne din krop.



HUSK!

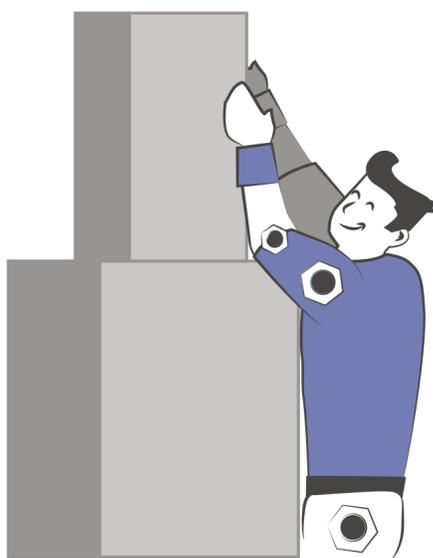
- Undgå liggende arbejde mest muligt.
- Variér og rotér med andre arbejdsopgaver.
- Undgå direkte kontakt til hårdt, ujævnt eller koldt underlag.
- Brug et beskyttende liggeunderlag.
- Brug værktøj med lav vægt.

ARBEJDSSTILLING VED

ARBEJDE - MED ARME OVER SKULDERHØJDE



Når du skal udføre arbejde med hænderne over skulderhøjde, skal du være opmærksom på følgende forhold, der kan hjælpe dig til at skåne din krop.



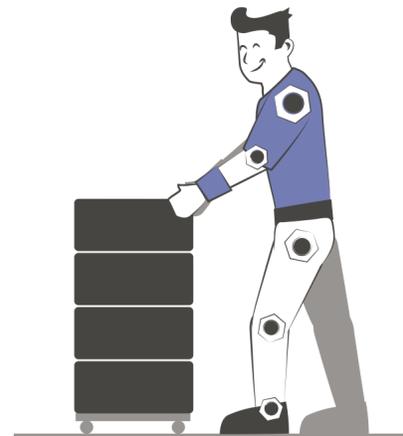
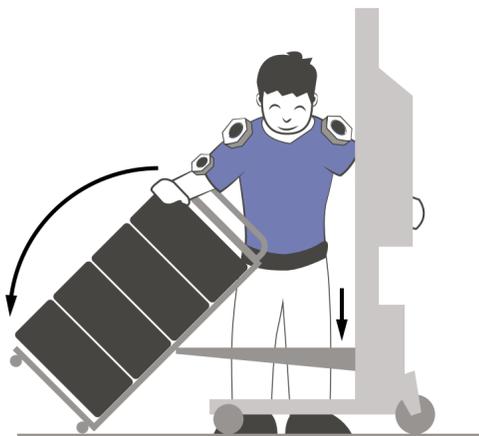
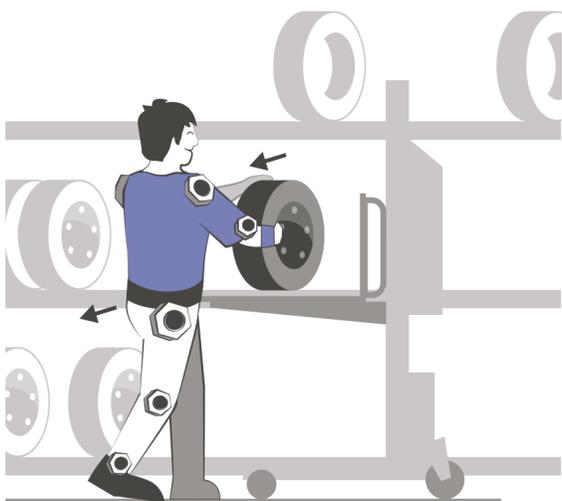
HUSK!

- Undgå så vidt muligt arbejde med hænderne over skulderhøjde og bagoverbøjet hoved.
- Brug redskaber med forlængere, så hænderne kan holdes under skulderhøjde.
- Hvis arbejdet med hænderne over skulderhøjde ikke kan undgås - gør det da så kortvarigt som muligt.

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.



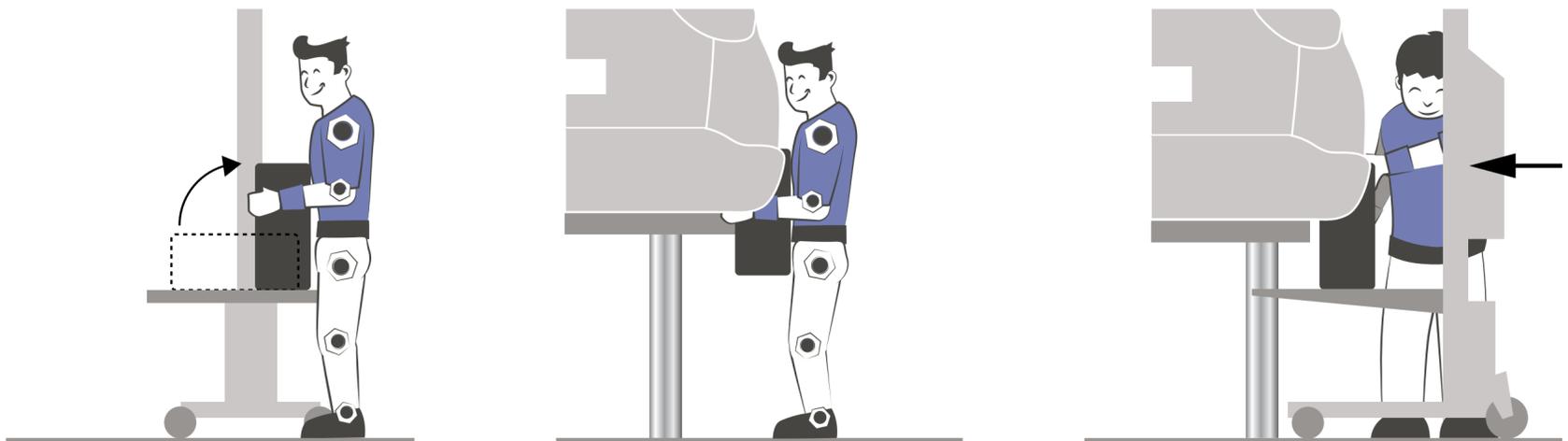
HUSK!

- 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!

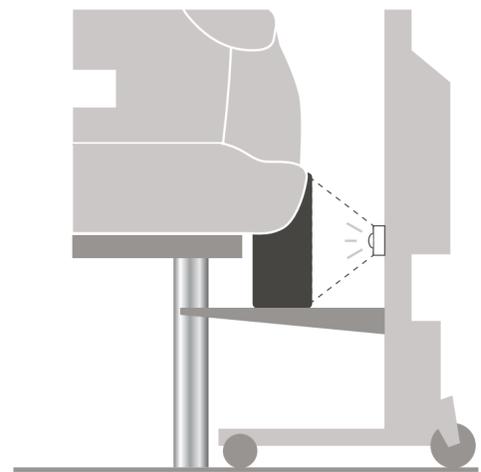
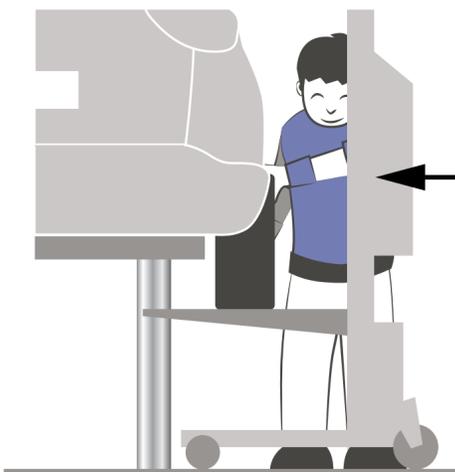
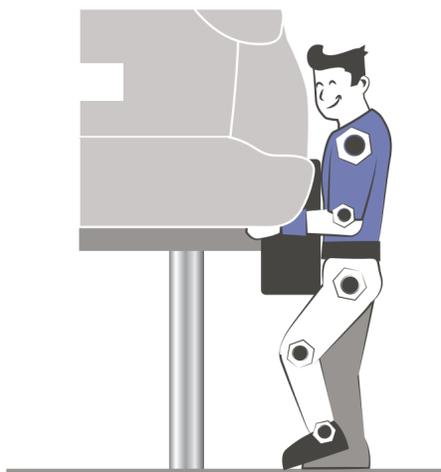
- Gør transport og løft lettere – stabel dækkene på en ”hund”, der kan løftes med hjulløfteren.
- Vurdér vægten af hjulet og planlæg, så du undgår lang rækkeafstand.
- Hæv hjulene op til en god løftehøjde.
- Vip hjulet op på højkant, så du har vægten tæt på kroppen.
- Du løfter bedst tæt på og midt for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



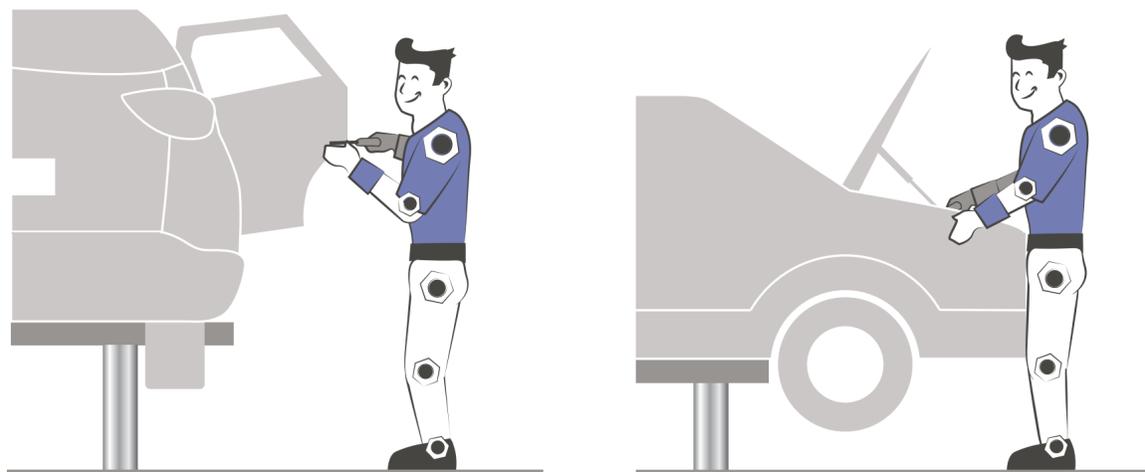
HUSK!

- 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.