

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

Skub ved at lave vægtoverføring fra bagerste til forreste ben. Hold armene let bøjede og læn kroppen forover. Brems på samme måde.



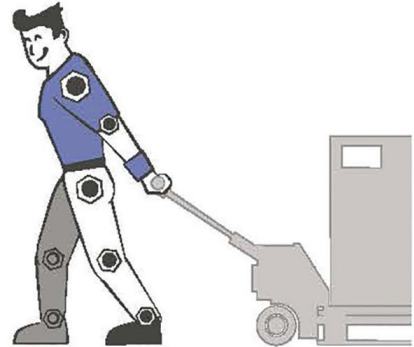
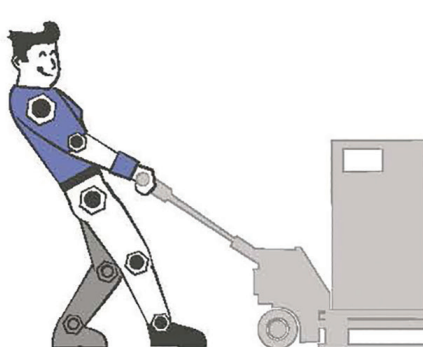
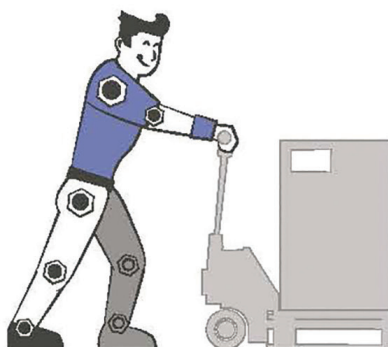
TRÆK

Træk ved at lave vægtoverføring fra forreste til bagerste ben. Hold armene let bøjede og læn kroppen bagover.



KØRSEL

Når palleløfteren kører, vender du dig om og trækker den efter dig.



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.

