

Løft af sække – lav højde

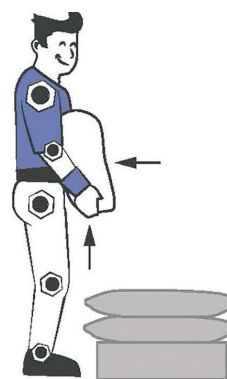
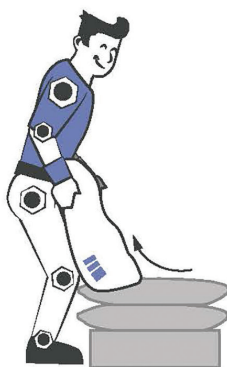
Skal du løfte en enkelt sæk fra lav højde, får du her nogle gode råd. Hvis du jævnligt håndterer sække, skal I vurdere, hvilket teknisk hjælpemiddel der skal bruges. Husk, at belastningen af kroppen bl.a. afhænger af sækkens vægt, rækkeafstanden, og hvor mange emner du håndterer. Er du i tvivl, så tjek Arbejdstilsynets vejledning om løft.



Vurdér vægten af sækken.
Få et godt greb om sækkens korte side. Træk sækken tæt ind til dig og lad den støtte og glide på underlaget. Placer den stående.

Bøj i hofte og knæ og få et godt greb om sækken – over din knæhøjde.

Brug benmusklerne når du løfter og hold ryggen ret.



HUSK

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

