

Håndtering 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.



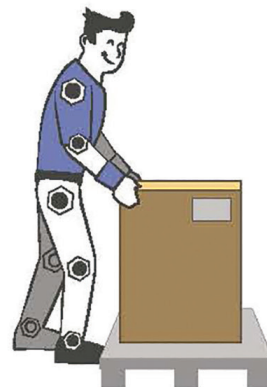
Rok på emnet og vurder vægten. Vip og drej – tæt på og midt for kroppen.



Undgå vrid i ryggen – lad fødderne følge emnets bevægelser.



Vip, drej og skub emnet på plads.



HUSK

- ➔ Vurder 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.

