

Loft



Løft



- Brug altid egnede tekniske hjælpemidler, hvis det er muligt
- Løft af ting eller dyr på mellem 7 og 30 kg skal vurderes
- Indret, så forholdene er optimale
- Gå ned i knæ og ret ryggen – løft med benmusklerne.

Vær opmærksom!

- Løft af ting eller dyr, der vejer mere end 30 kg, er sjældent 'i orden' og bør undgås
- Undgå vrid og skæve løft fx i en hånd og på trapper, da der er stor risiko for skader.



HUSK!

- Tag dig tid til at planlægge opgaven med løftearbejde
- Bed evt. en kollega om hjælp ved mange eller tunge løft
- Hold pauser og stræk ryggen ofte
- Træn dine mave- og rygmuskler.