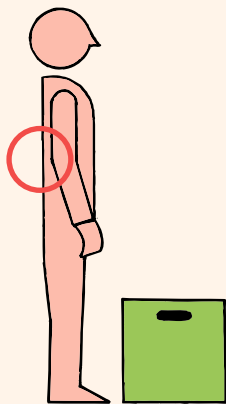


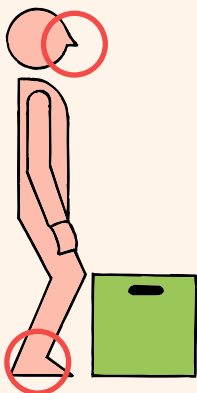
# PAS PÅ DIG SELV

- når du løfter, skubber og trækker

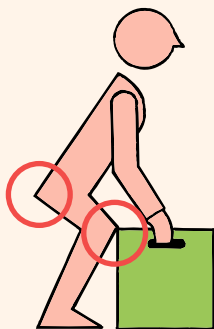




Lige og rank ryg



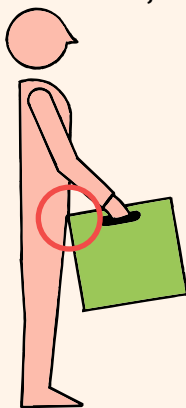
Næse og fødder  
samme vej



Brug lår- og  
baldemuskler



Godt greb og  
godt fodfæste



Byrden tæt  
på kroppen

## Det er din ryg – pas på den!

Ømhed i muskler og ryg kan opstå, når du håndterer varerne forkert, eller der er for stor belastning. Det er helt ok at bruge kroppen, men du skal bruge den rigtigt, og det tager ikke længere tid.

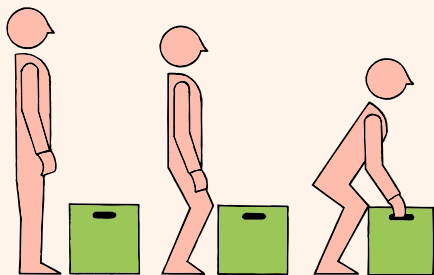
Når du løfter varer på plads, trækker eller skubber paralleløfteren, fladvogne, rullebure og lignende, skal du bruge den rigtige arbejdsteknik og tænke dig om.

I denne lille pixi kan du få gode råd om arbejdsteknik ved løft, skub og træk. Sørg også for at din arbejdsgiver har givet dig instruktion i dette, inden du går i gang.



1. Gå tæt til byrden eller træk den nærmere
2. Stå med front mod byrden
3. Stå med lidt afstand mellem fødder og fordel vægten ligeligt på benene
4. Bøj i knæ og hofter – bøj ikke knæene mere end 90 grader (retvinklet)
5. Hold ryggen lige og så oprejst som muligt
6. Grib fat om byrden med begge hænder og sørg for et godt greb
7. Løft byrden i et roligt tempo ved at strække knæ- og hofted
8. Hold byrden ind til kroppen og lad armene støtte mod kroppen
9. Vrid ikke ryggen – en drejning udføres ved at tage nogle skridt, så næse og tæer peger i samme retning
10. Sæt byrden ved at bruge de samme bevægelser i omvendt rækkefølge

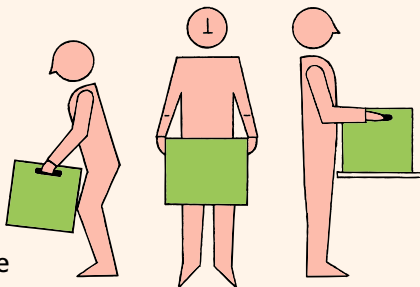
- Før du løfter



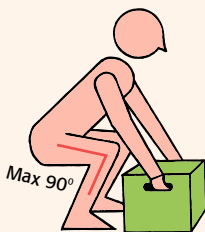
- Når du løfter



- Når du skal dreje

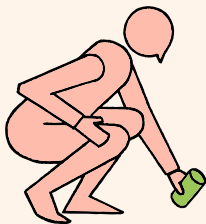


Brug så vidt muligt samme teknik ved grundløftet.



## Løft fra gulvhøjde

Bøj ned i knæene til 90 grader (retvinklet) og grib fat om byrden ved at læne dig frem med lige ryg. Bevægelsen foregår i hoftedeledene.

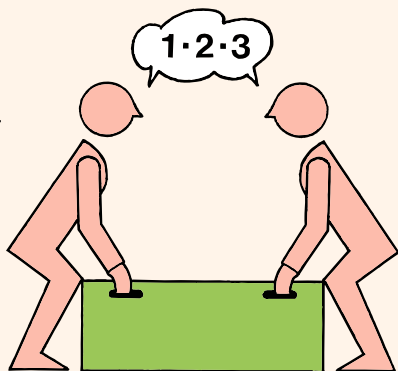


## Løft med én hånd

Her er det den ene kropsdel, der bærer vægten. Støt med den frie hånd på låret – det hjælper ryggen til at forblive lige.

## Løft udført af to eller flere personer

Aftal inden løftet, hvilken vej der løftes, og hvornår der løftes. Sørg for at løfte på samme tid, brug fx tælling, 1-2-3. Overvej om I kan bruge et teknisk hjælpemiddel i stedet for.



## Gode råd til løft af varer

- Planlæg løftet – vurder hvad byrden vejer, byrdens form og pladsforhold
- Få et godt og sikkert greb i emballagen
- Sørg for at der er god plads til arbejdet
- Undgå hurtige bevægelser og ryk
- Bed om hjælp, hvis byrden er for tung eller u håndterlig
- Du løfter bedst mellem midtlårs- og skulderhøjde
- Få så vidt muligt varen op i den højde, hvor du skal arbejde med den
- Brug lår- og baldemuskl er til at løfte med og ikke ryggen
- Få godt fodfæste
- Undgå så vidt muligt at bære – brug tekniske hjælpemidler som fx rulleborde, rammehjul
- Varier arbejdet med at løfte varer med andet arbejde

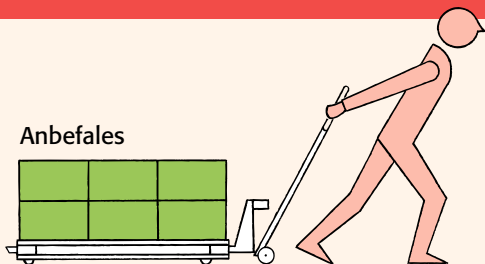
# Skubbe og trække teknik

1. Grib fat med begge hænder om håndtag
2. Stå med let afstand mellem fødderne og sæt den ene fod foran den anden, når du langsomt sætter i gang
3. Skub eller træk forlæns ved at lægge vægten frem på forreste ben, vægten holdes der, mens der går fremad
4. Hold armene ind til siden med albuerne let bøjede
5. Hold ryggen lige
6. Træk og skub er bedst i en glidende bevægelse



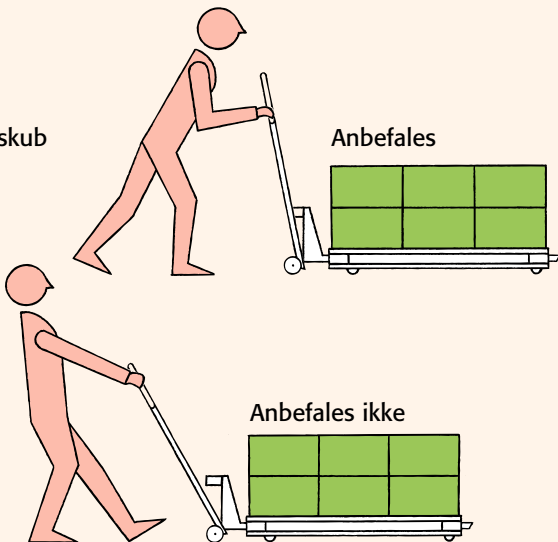
- Forlæns træk

Anbefales



- Forlæns skub

Anbefales



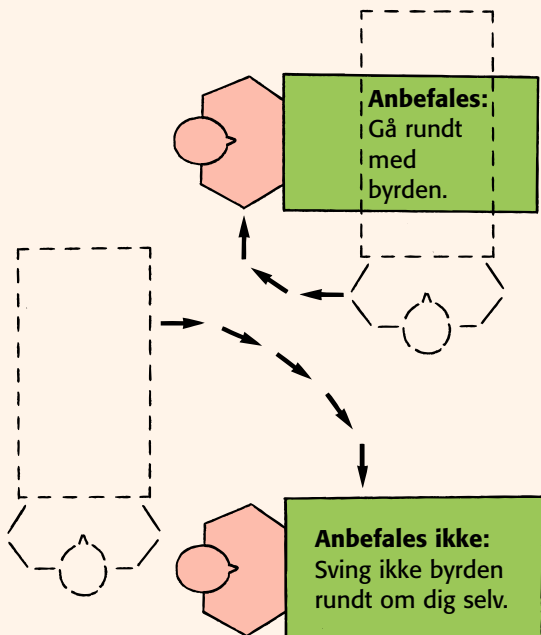
- Baglæns træk

Anbefales ikke

Brug kroppens vægt til at udføre en del af arbejdet. Når der skubbes, kan kroppens vægt bedre hjælpe dig og musklerne skal ikke yde så stor kraft. Går du baglæns og trækker en byrde, belastes ryggen mest. Derfor er det bedre at skubbe frem for at trække.

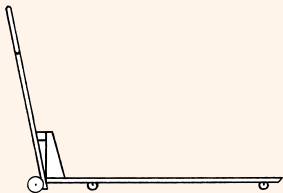
## Ved retningsskift

Gå rundt med vognen, når du skal ændre kørselsretningen, fx svinge rundt om et hjørne. Sørg for hele tiden at have front mod vognen – gå rundt ved at tage nogle skridt så vognen på den måde drejer, frem for at du svinger vognen rundt om kroppen. Derved undgår du at vride og bøje ryggen.

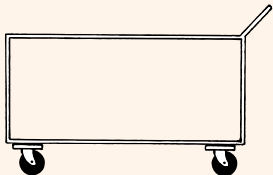


# Brug tekniske hjælpemidler

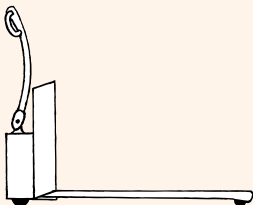
Eksempler på tekniske hjælpemidler:



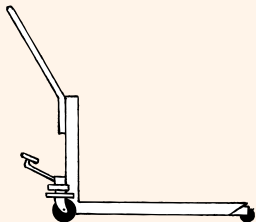
• palleløfter



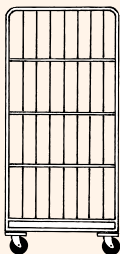
• rullebord



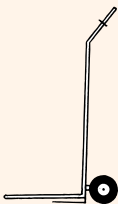
• el-palleløfter



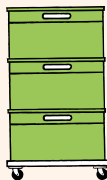
• kvartpalleløfter



• gitterbur



• sækkevogn



• hjulramme

Dette materiale er udgivet af:

Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø (BFA) Handel, Finans og Kontor



Branchefællesskab for arbejdsmiljø  
for Handel, Finans og Kontor

[info@bfahandelfinanskontor.dk](mailto:info@bfahandelfinanskontor.dk)

[www.bfahandelfinanskontor.dk](http://www.bfahandelfinanskontor.dk)

I Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø inden for Handel, Finans og Kontor samarbejder arbejdsmarkedets parter for at sikre et godt arbejdsmiljø inden for brancherne ved at udgive branchevejledninger, pjecer, instruktionsværktøjer og andre aktiviteter, der understøtter arbejdsmiljøarbejdet på arbejdspladserne.

Denne branchevejledning er udarbejdet i udvalget for Handel under BFA Handel, Finans og Kontor.

Du finder vejledningen på udvalgets side

[www.bfahandel.dk](http://www.bfahandel.dk)

Layout: Søren Sørensens Tegnestue, Tryk: PrintDivision  
2. udgave, 1. oplag 2019.  
ISBN nr. 978-87-91880-47-6