

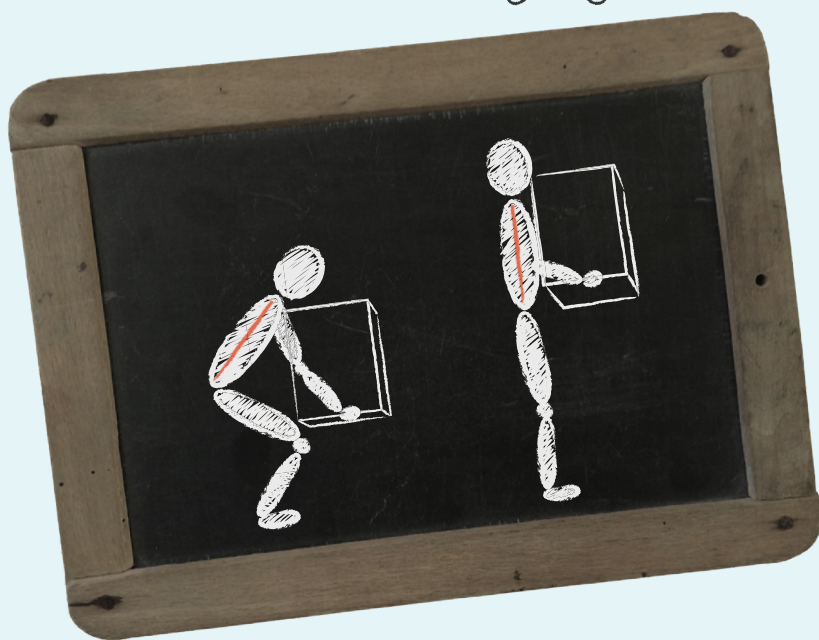
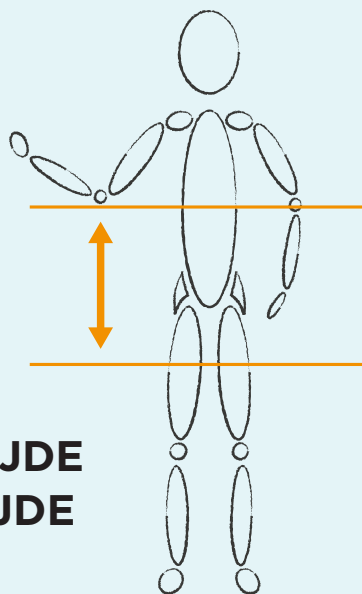
5

LØFT RIGTIGT

Når du skal løfte større varer eller kasser

Du løfter bedst, når varen er midt foran kroppen og mellem

MIDLÅRSHØJDE og **ALBUEHØJDE**



Skal du dreje dig, så **TAG SMÅ SKRIDT**, så **NÆSE OG TÆER PEGER I SAMME RETNING**



Gå **TÆT** til varen eller træk den nærmere

HOLD RYGGEN RET

BØJ I BENENE og grib fat om varen

Løft ved at **STRÆKKE BENENE** og bruge **LÅRMUSKLERNE**



Do it RIGHT

Tag ansvar og pas på hinanden, så I ikke kommer til skade i butikken. Der er 10 'Do it right', du skal huske for at arbejde sikkert og rigtigt.

Se de 10 film på www.doitright.nu

BFA
HANDEL