

GØR TUNGE LØFT LETTERE

Husk, at du må kun løfte, hvis det ikke er muligt at bruge tekniske hjælpemidler.

Læs mere på vores hjemmeside www.seahealth.dk.

TÆNK FØR DU LØFTER



Vurder vægten



Er der plads omkring dig



Afstand til din krop



Hvor mange løft

Vurder også om du kan løfte uden at dreje i overkroppen eller vride i kroppens led - og hvor langt du skal bære.

PAS PÅ DIN RYG

1. Løft RIGTIGT ved at stå stabilt
- tæt på og midtfor det, du skal løfte.
2. Bøj let i knæ og hofter og få et godt greb.
3. Løft med de store benmuskler
- og hold ryggen ret.
4. Næse og skonæser i samme retning
- så undgår du vrid i ryggen.
5. Bøj i knæ og hofte - og hold ryggen ret, også når du sætter den tunge ting fra dig.



Et FORKERT løft kan skade din ryg. Bøjes ryggen og kommer du ikke nok ned i knæ, skal du også løfte din vægt af overkroppen.



Husk! Du belaster dig selv mindst, når du arbejder i et jævnt tempo.

VURDER VÆGT



- Løft max. 30 kg.
- Vurder løft mellem 7 og 30 kg.
- Ok for løft under 7 kg.

Underarms afstand ca. 30 cm fra krop



- Løft max. 15 kg.
- Vurder løft mellem 3 og 15 kg.
- Ok for løft under 3 kg.

3/4 armsafstand ca. 45 cm fra krop