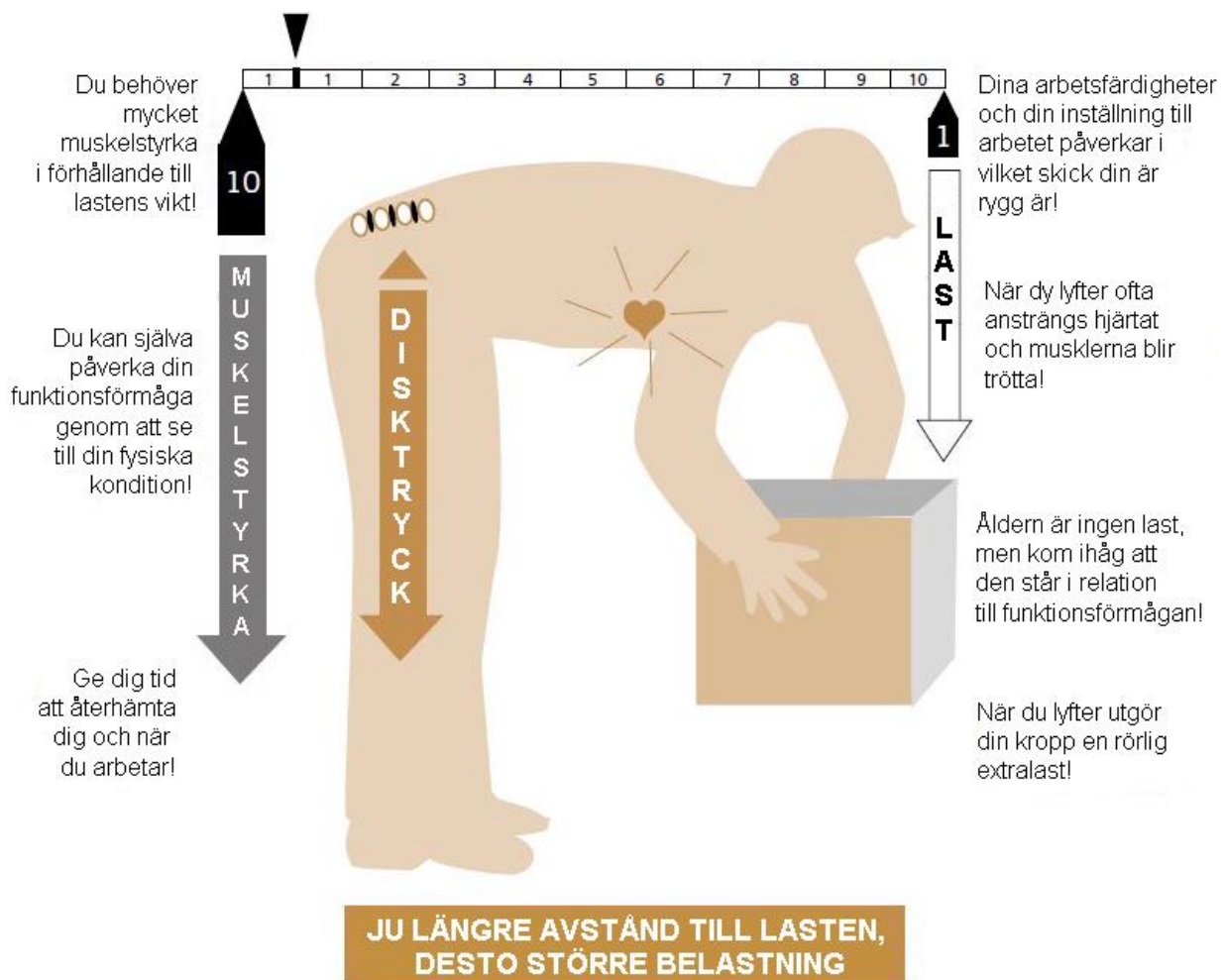


Minneslista när du planerar lyft

- Planera hanteringen och arbetsfaserna så att det uppstår så få lyft och flytt som möjligt.
- Se till att det finns tillräckligt med plats vid arbetspunkterna och i förbindelselederna men också för att utföra arbetet och använda arbetsredskap. Ta vid behov också hänsyn till förvaringsplatserna för arbetsredskap.
- Anskaffa hjälpredskap som lämpar sig för att lyfta laster och använd dem.
- Planera lyften så att du inte behöver böja eller vrida kroppen när du lyfter.
- Lyft hellre flera små laster än en stor och tung last.
- Sträva efter att utföra lyften på lämplig höjd. Undvik att lyfta på golvnivå och ovanför axlarna.
- Använd benmusklerna och håll ryggen rak: en böjd ställning belastar ryggen.
- Ryck inte utan lyft med jämn styrka så att lasten är nära din kropp.
- Undvik att flytta lasten långt eller att bära den längs ramper eller i trappor.
- Se till att det råder ordning och reda på golvet och förebygg risken för att halka. Använd bra arbetskor.
- Se till dina fysiska hälsa.



Belastningen som lyft och flytt medför