

## TUNGE LØFT



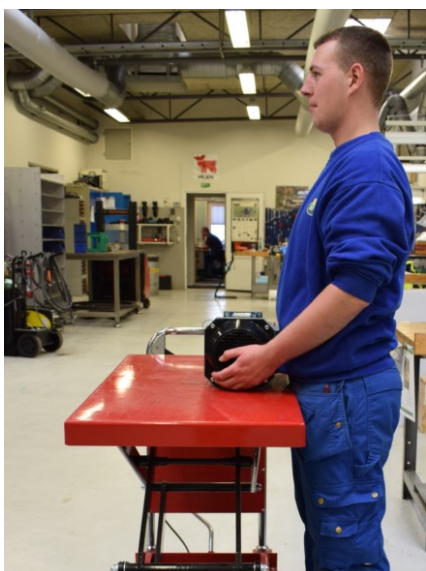
### DU SKAL HUSKE AT:

LØFTE OVER KNÆ- OG UNDER SKULDERHØJDE

HOLDE BYRDEN TÆT VED KROPPEN

HOLDE RYGGEN RET OG BRUGE BENENE I LØFTET

HAVE NÆSE OG FØDDER I SAMME RETNING



### YDERLIGERE TILTAG

PLANLÆG ARBEJDET, SÅ LØFT MINIMERES

BRUG TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

SKAB GOD PLADS TIL LØFTET

LÆS FAKTAARK OG SE FILM OM TUNGE LØFT

### Se film her

[Link til film om Tunge løft](#)



ER DU I TVIVL? - SÅ SPØRG!