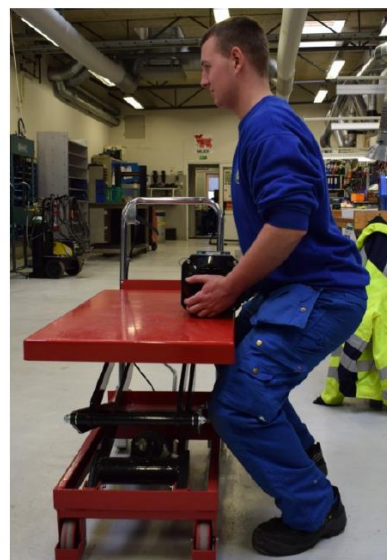
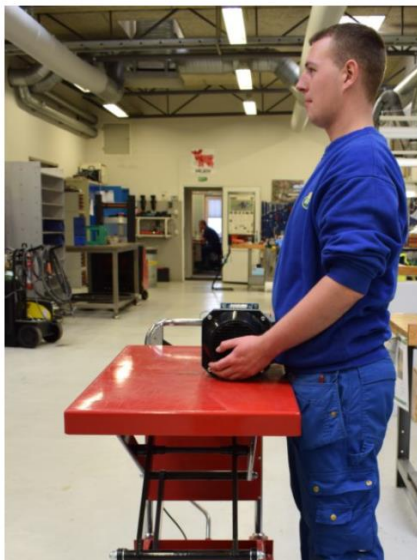




Du skal huske at:

- 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 filmen her:

[Film om tunge løft](#)

Er du i tvivl? – Så spørg!