

REGLER OG TIPS NÅR DU LØFTER OG HÅNDBERER VARER

Når du løfter en vare

Få din arbejdsgiver til at vise dig, hvordan du løfter rigtigt.

Du må ikke løfte mere end 12 kg, (hvilket svarer til en ølkasse med tomme flasker).

Du skal kunne løfte den midt foran dig og i en højde mellem midterlår og albuehøjde, så du ikke bøjer ryggen eller løfter med arme og/eller skuldre.

Hvis du synes, varen er for tung eller svær at løfte, så tal med din leder eller arbejdsgiver om det.

Når du transporterer en vare

Generelt skal du undgå at bære på varer, da det belaster kroppen.

Brug i stedet rullebord, t-vogn, palleløfter, sækkevogn og lignende.

Vejer varen over 12 kg, må du kun transportere den ved hjælp af et teknisk hjælpemiddel.

Vejer varen under 12 kg, må du kun bære den ca. 2 meter.

REGLER OG TIPS NÅR DU LØFTER OG HÅNTERER VARER

Når du skubber/ trækker en palleløfter

Få din arbejdsgiver til at vise dig, hvordan du bruger en palleløfter rigtigt.

Du må transportere last på op til ca. 250 kg med palleløfteren (hvilket svarer til 9 ølkasser med fyldte flasker). Hvis underlaget skråner, skal vægten sænkes.

Brug din egen vægt til at skubbe og trække med. Vrid og bøj ikke i ryggen.

Hvis du er nødt til at "ligge vandret i luften", er palleløfteren for tungt lastet.

Når du skubber kundevoгне

Du må højst skubbe 10 vogne ad gangen. Færre, hvis det går lidt op ad bakke, eller asfalten er hullet og ujævn.

Når du sidder i kassen

Din arbejdsgiver skal instruere dig i, hvordan du skal indstille inventaret og scanne varerne, så du ikke belaster din krop unødigt.

Indstil altid stol, fodstøtte og øvrigt udstyr inden, du åbner kassen.

Lad varen komme tæt på dig. Grib fat, og før den hen til scannerområdet uden at løfte.

Scan ved at tippe varen op mod scannerruden, og før den videre til bagbåndet uden at løfte.