



Bevar ryggen

Gode råd om
løfteteknik til dig, der
arbejder på lager



BAU transport og engros

Løft, træk og skub bedre – og bevar ryggen

Hver dag skal alt – lige fra små kasser med blyanter til store køleskabe – transporteres fra leverandører til modtagere rundt om i landet.

Lastbiler bliver lastet og losset. Laster bliver pakket om og sorteret, for derefter at blive fragtet videre mod det endelige mål.

Som medarbejder lægger du og din ryg et stort arbejde i ompakning, sortering og transport. Når du flytter, løfter eller bærer, er det vigtigt, at du passer på dig selv og dine kollegaer.

Branchearbejdsmiljøudvalget for transport og engros vil med denne lommebog sikre, at du altid kan have gode råd om den bedste løfteteknik lige ved hånden.

Vi håber, at du vil få glæde og gavn af lommebogen.

Husk! – pas på din ryg! Du skal have den med hjem, ...OG du skal bruge den resten af livet!

BEVAR RYGGEN!



BAU transport

Branchearbejdsmiljøudvalget for transport og engros (BAU transport) er det arbejdsmiljøforum, hvor arbejdsgiver- og arbejdstagerorganisationer indenfor transport og engros samarbejder om at fremme arbejdsmiljøforhold på branchens område.

BAU transport skal medvirke ved løsning af sikkerheds- og sundhedsspørgsmål inden for branchen. Den primære indsats sker gennem løbende udsendelse af branchevejledninger og pjecer om arbejdsmiljøforhold målrettet branchen.

BAU transport og engros har tidligere heddet BAR transport og engros. BAU transport og engros er en del af BFA transport, service, turisme og jord til bord.

På **bevarryggen.dk** kan du se løfteinstruktionerne på film og få gode råd af Viggo Sommer.



Når du løfter kasser, der står højt

Af og til kan man komme ud for at skulle hente en kasse, der er placeret højt. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst løfter kasser, der står højt.

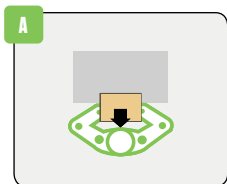
Husk!

- ▶ Gå tæt på kassen og vend den lange side tæt ind til kroppen
- ▶ Få et godt og solidt greb om den korte side af kassen
- ▶ Løft tæt på og midt for kroppen
- ▶ Lad kroppen støtte kassen, når du løfter
- ▶ Næse og sko-næser i samme retning. Så undgår du vrid i ryggen

Tekniske hjælpemidler



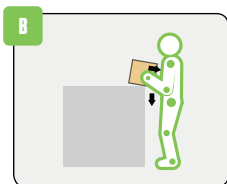
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk



Løft tæt ved og midt for kroppen.



Vrik kassen fri og træk den ud til kanten af underlaget.



Lad kroppen støtte kassen til den er i en god løftehøjde.



Vend den lange side ind mod kroppen.



Få et godt greb om kassens ender og løft tæt på kroppen.

Når du løfter kasser fra gulv

Kasser der ikke har greb eller håndtag, kan være svære at få et godt greb om. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst løfter kasser fra gulv, når det ikke er muligt at anvende tekniske hjælpemidler.

Husk!

- ▶ Undgå at bøje ryggen, når du løfter fra gulv
- ▶ Vip kassen op på skrå og få et højere greb
- ▶ Bøj i knæ og hofter, når du løfter
- ▶ Løft kassen tæt på og midt for kroppen
- ▶ Hold ryggen ret
- ▶ Brug lårmusklerne når du løfter
- ▶ Næse og sko-næser i samme retning – så undgår du vrid i ryggen

Tekniske hjælpemidler



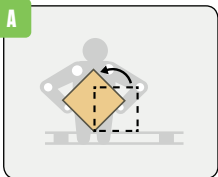
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk

1



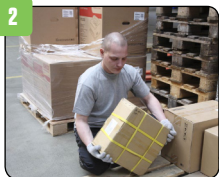
Arbejd tæt på kassen. Bøj i knæ- og hoftelod og træk kassen frem til pallens forkant.

A



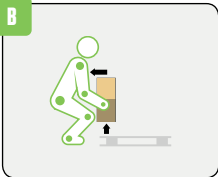
Vip kassen for at få et højere greb.

2



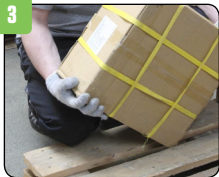
Få et højere greb ved at vippe kassen op på skrå, så den støtter på den ene kant.

B



Brug lårmusklerne når du løfter. Hold kassen tæt på kroppen.

3



Kassens kanter og hjørner giver et godt grebspunkt.

Når du bruger sækkevogn

Når noget tungt eller uhandterligt skal flyttes, er det en god idé at få det på hjul. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst flytter tunge og besværlige emner med en sækkevogn.

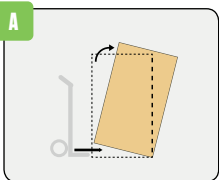
Husk!

- ▶ Undgå at bære tunge emner
- ▶ Kip, skub og træk kassen på plads
- ▶ Få et godt greb med begge hænder
- ▶ Sørg for god balance og at vægten hviler på sækkevognens hjul
- ▶ Vælg en sækkevogn, når pladsen er trang og underlaget ujævnt
- ▶ Sækkevogn er ikke egnet, hvis kassen er toptung

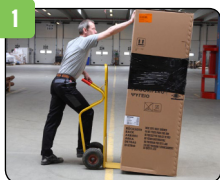
Tekniske hjælpemidler



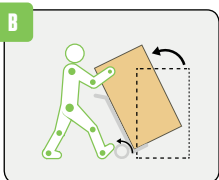
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk



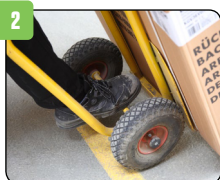
Vip kassen lidt forover og skub sækkevognes lad ind under den.



Vip kassen lidt forover og skub sækkevognes lad ind under den.



Få et godt greb med begge hænder i kassens top og vip kassen ind mod dig.



Bloker sækkevognen med den ene fod – så den ikke ruller baglæns.



Vip kassen ned, til den er i balance og vægten hviler på sækkevognens hjul.

Når du flytter høje emner

Ved flytning af høje tunge emner er det vigtigt at anvende de rigtige løfteteknikker. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst håndterer høje tunge emner.

Husk!

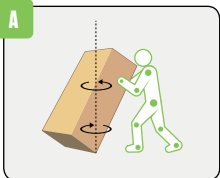
- ▶ Undgå at løfte tunge og besværlige emner
- ▶ Få et godt greb
- ▶ Vip, kant og drej emnet på plads
- ▶ Brug små bevægelser når du vipper, kanter og drejer
- ▶ Det er lettere at flytte emner på et plant og jævnt underlag

Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk

A



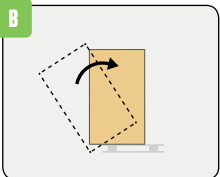
Vip, kant og drej emnet i små bevægelser.

1



Vip, kant og drej emnet op, så det ene hjørne er understøttet af pallen.

B



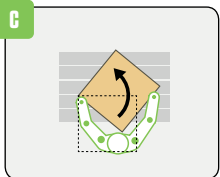
Vip emnet op på kanten af pallen.

2



Lad fødderne følge emnets bevægelser – så undgår du vrid i ryggen.

C



Drej emnet ind på pallen.

3



Vip, kant og drej emnet på plads.

Når du løfter tunge kasser fra gulv

Store kasser kan være tunge eller besværlige at flytte rundt på. Og det kan være nødvendigt at anvende tekniske hjælpemidler, f.eks. en palleløfter. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst flytter tunge kasser fra gulvet og op på en palle.

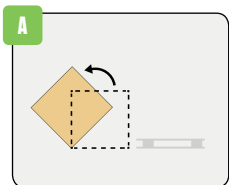
Husk!

- ▶ Undgå at løfte og bære tunge emner
- ▶ Vip, kant og drej kassen på plads
- ▶ Brug underlaget som støtte – det sparer kræfter
- ▶ Skub eller træk - i stedet for at løfte

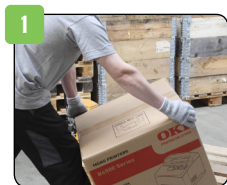
Tekniske hjælpemidler



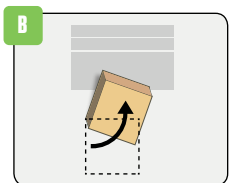
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk



Vip og kant kassen.



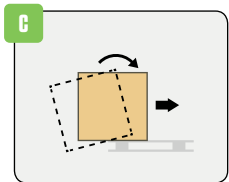
Få et godt greb.



Drej kassen ind over kanten på pallen.



Sørg for at du har god plads. Skal du dreje kassen til venstre - sættes højre fod forrest.



Vip kassen op på pallen - skub og træk på plads.



Vip kassen op på kanten og drej den ind over pallen - og lad kassen støtte på den.

Når du løfter tunge og besværlige emner

I nogle situationer er det bedst at være to om at løfte en kasse. Den kan være besværlig, lidt tung og placeret højt. Her får du nogle gode råd til, hvordan du og din kollega bedst løfter sammen.

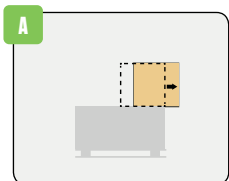
Husk!

- ▶ Vurder stabilitet og vægt
- ▶ Sørg for god plads, arbejd tæt på emnet og få et godt greb
- ▶ Aftal hvem der styrer løftet
- ▶ Bøj i knæ- og hoftelod når du løfter
- ▶ Det er bedst med samme højde og styrke
- ▶ Brug tekniske hjælpemidler til at løfte mange eller tunge emner
- ▶ To-personers løft er kun en nødløsning

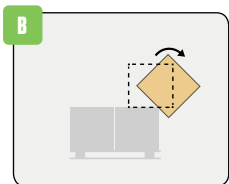
Tekniske hjælpemidler



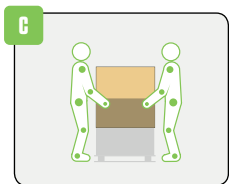
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk



Træk kassen ud til kanten af underlaget.



Vip kassen på skrå så I får bedre grebshøjde og balance.



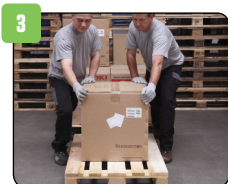
Når I løfter - stå på hver side med let spredte ben, lidt nede i knæ - med ret ryg.



Er I to om at løfte så aftal, hvem der styrer løftet, og hav helst samme højde og styrke.



Sæt kassen ved at bøje i knæ- og hofted. Ret kassen op til sidst.



Skub kassen på plads ved at lægge vægten på det forreste ben.

Når du bruger palleløfter

Når lastede paller skal flyttes, kræver det anvendelse af tekniske hjælpemidler. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst flytter paller med palleløfter.

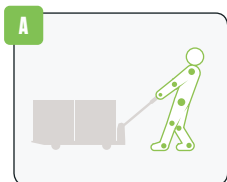
Husk!

- ▶ Når du trækker - brug begge hænder, ret ryggen og stræk armene
- ▶ Brug din egen vægt og lårmusklerne, når du trækker pallen i gang
- ▶ Kør med en jævn hastighed og undgå for mange opbremsninger
- ▶ Det er bedst at skubbe og trække ved jævn hastighed
- ▶ Stop og skub ved at holde trækhåndtaget lodret og tæt på kroppen. Sæt den ene fod foran den anden mens du stemmer imod
- ▶ Føles pallen tung, transporteres den bedst med motordrevet udstyr

Tekniske hjælpemidler



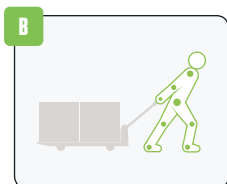
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk



Træk pallen i gang, hold ryggen ret og armene strakte.



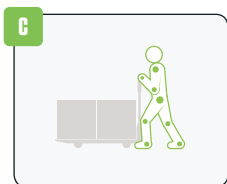
Stå lidt nede i knæ - med den ene fod lidt foran den anden.



Når palleløfteren kører, vender du dig om og trækker den efter dig.



Hold armene strakte, læn kroppen bagover og stem imod med benene.



Stop ved at holde håndtaget lodret og stem imod med kropsvægten - eller sænk pallen.



Stop ved at vende dig om og sæt den ene fod forrest. Hold håndtaget lodret og stem imod med kroppen.

Når du flytter lange tunge emner

I nogle situationer skal du bruge både din erfaring og forskellige hjælpemidler for at klare en transport. F.eks. kan lange tunge emner være svære at håndtere sikkert, når pladsforholdene er snævre. Her får du nogle råd til, hvordan du bedst bruger en palleløfter og en møbelhund.

Husk!

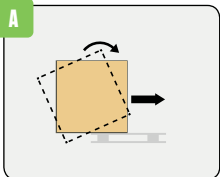
- ▶ Brug tekniske hjælpemidler til at flytte lange tunge emner
- ▶ Aftal på forhånd, hvem der styrer
- ▶ Brug palleløfter og møbelhund på stabilt og plant underlag
- ▶ Undgå løft - men vip, kant, træk og skub emnet på plads
- ▶ Brug din erfaring til at finde en sikker og anvendelig løsning

Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk

A



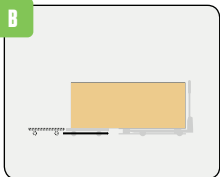
Lad fryseren støtte på pallen. Vip den op på pallen og skub og træk den på.

1



Vip fryseren op på den ene kant.

B



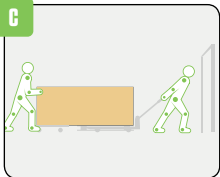
Sæt en møbelhund under den del af fryseren der ikke er understøttet af pallen.

2



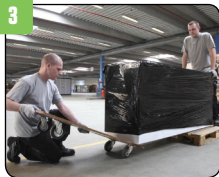
Kør en palle ind under fryseren.

C



Én medarbejder trækker palleløfteren og en medarbejder skubber, støtter og styrer lasten.

3



Når I er to - HUSK aftal samarbejdet om at løfte, trække, og skubbe.

Når du løfter lange flade kasser

Når I skal flytte lange flade kasser, bør I være to om opgaven. Her får du nogle gode råd til, hvordan du og din kollega bedst klarer opgaven.

Husk!

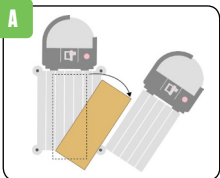
- ▶ Aftal altid på forhånd hvem der styrer løftet
- ▶ Bøj let i knæ- og hofted – og brug benmusklerne
- ▶ Drej kassens ender fri af underlaget – og få god plads til løftet
- ▶ Skub eller træk kassen på plads
- ▶ Få god arbejds højde ved at bruge tekniske hjælpemidler

Tekniske hjælpemidler



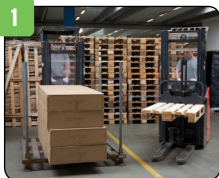
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk

A



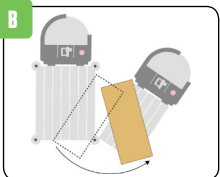
Drej kassen fri af underlaget, så I begge kan få et godt greb.

1



Parker de 2 paller så I har god plads og kun løfter over kort afstand.

B



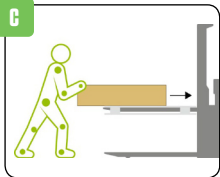
Få god plads til løftet ved at sætte kassen på tværs af pallen.

2



Få et godt greb om kassens ender i en god løftehøjde - ca. Hoftehøjde.

C



Skub kassen på plads.

3



Hold ryggen ret og løft med benmusklerne.

Når du flytter rullebure

Ved intern transport af gods og transport mellem virksomheder, anvendes også rullebure. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst trækker og skubber rullebure.

Husk!

- ▶ Få et godt greb med begge hænder – i ca. brysthøjde
- ▶ Det er mindre belastende at skubbe end at trække
- ▶ Undgå vrid i ryggen ved at holde næse og sko-næser i samme retning
- ▶ Skub fra siden når du skal skifte køreretning
- ▶ Brug din egen vægt og benmuskler, når du trækker og skubber i gang
- ▶ Arbejd i en jævn bevægelse – og undgå ryk, specielt ved start og stop

Tekniske hjælpemidler



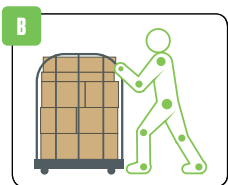
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk



Hold armene strakte og kroppen bagover, når du trækker i gang.



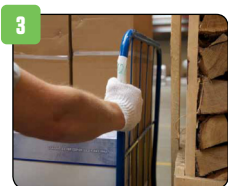
Stå med den ene fod foran den anden og lidt nede i knæ, når du skubber i gang.



Bremes buret ved at sætte den ene fod foran den anden og stem imod med kroppen.



Skub på rulleburets side, når du skal skifte retning.



Hold afstand - så du undgår at få fingrene i klemme.

Når du pakker ekstra lag på høje paller

Af og til kan det blive nødvendigt at pakke i en højde, der kræver anvendelse af tekniske hjælpemidler. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst pakker et ekstra lag oven på høje paller.

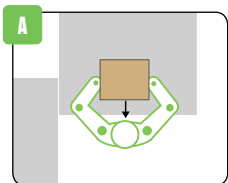
Husk!

- ▶ Undgå løft af tunge emner over skulderhøjde
- ▶ Brug egnede tekniske hjælpemidler
- ▶ Arbejde i højden skal ske på stabil ståflade
- ▶ Grib om den korte side af kassen og arbejd tæt på og midt for kroppen
- ▶ Skub og træk i stedet for at løfte
- ▶ Undgå vrid i ryggen. Flyt fødderne så du har næse og sko-næser i samme retning

Tekniske hjælpemidler



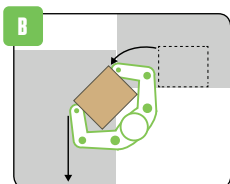
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk



Træk kassen ind til og midt for kroppen.



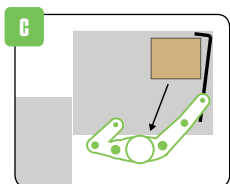
Brug tekniske hjælpemidler for at få en god arbejds højde.



Undgå vrid i ryggen ved at lade næse og skoenæser følges ad.



Træk og skub kassen på underlaget og slip for at løfte.



Kan du ikke nå kassen så brug et rækkejern.



Brug et rækkejern for at trække de bagerste kasser tættere på dig.

Når du laster store tunge kasser højt

Skal store tunge kasser pakkes højt, kræver det brug af tekniske hjælpemidler – i dette tilfælde en stabler. Her får du nogle gode råd til, hvordan du laster en stor tung kasse oven på en høj palle.

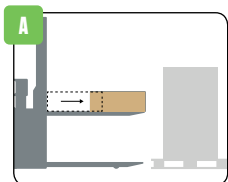
Husk!

- ▶ Brug egnede tekniske hjælpemidler
- ▶ Aftal altid på forhånd hvem der styrer
- ▶ Lad kassen støtte på underlaget
- ▶ Træk og skub kassen på plads
- ▶ Brug benmusklerne og flyt vægten fra det bagerste til det forreste ben, når du skubber
- ▶ Arbejd i et jævnt og roligt tempo

Tekniske hjælpemidler



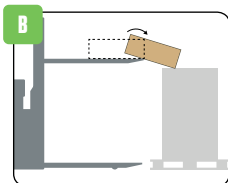
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk



Træk og skub kassen frem til enden af gaflerne.



1 Stå tæt ind til kassen med let bøjede knæ og hofter.



Skub bag på kassen og lad den glide på underlaget.



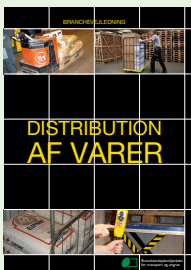
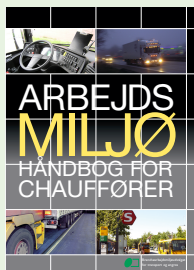
2 Arbejd med ret ryg og flyt vægten fra den bagerste fod til den forreste.



3 Når du skubber - stå med let bøjede knæ med siden til og den ene fod lidt foran den anden.

Få mere viden om arbejds miljø i transport- og engrosbrancherne

www.bautransport.dk

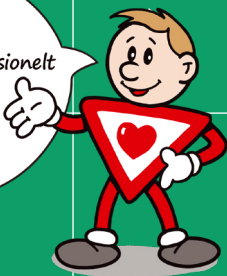




Layout: Imagic ApS
 Tryk: LaserTryk.dk
 1. udgave, 1. oplag 2023
 ISBN 978-87-93727-58-8
 Varenummer 123081



Husk, det er professionelt
at arbejde sikkert.



BAU transport og engros