

Brug hovedet til at løfte med...

Vent med at løfte til du har overvejet, om du kan:

- bruge hjælpemidler til løft og transport (kran, sækkevogn el.lign)
- køre tættere på arbejdsstedet og læsse af

Når du skal løfte, så planlæg opgaven, så du kan:

- holde byrden helt ind til kroppen
- have et godt greb med begge hænder

Og start i knæ, så du også bruger lårmusklerne.

Scan QR-koden og se hvordan:



QUIZ

Jeg bruger hovedet og passer på kroppen. Derfor

Sæt X ved det rigtige svar:

- løfter jeg selv pladevibratoren - det giver gode muskler
- træner jeg i strakte arme og sparer turen til fitness-centret
- holder jeg byrden tæt på kroppen
- har jeg to skiltefødder i armene, så jeg får dobbelt så god træning
- synes jeg, kraner er spild af tid

UDFYLDT AF:

Firmanavn:

Hold:

Postkortet afleveres til den
arbejds miljøansvarlige
i din virksomhed senest
den 17. juni 2022.

Vinderen findes ved
lodtrækning

VIND

et besøg af en
pølsevogn

3F



ASFALTINDUSTRIEN

DET GODE ASFALTLIV