

Ergonomiska lyft

Kom ihåg att använda lyfthjälpmiddel eller ta hjälp av en annan person alltid när det är möjligt.

Klargör före lyftet: vad du lyfter, vart du lyfter och hur du lyfter



Aktivera magmusklerna



Magmusklerna ger bra stöd för ryggen medan du lyfter

Håll ryggen rak under hela lyftet

Stå aningen bredbent med ena foten lite framför den andra



Se till att dina ben är redo för lyftet och hitta en bra balans

Håll objektet du lyfter nära kroppen

Se till att använda benen i stället för att rotera ryggen när du lyfter och flyttar ett objekt