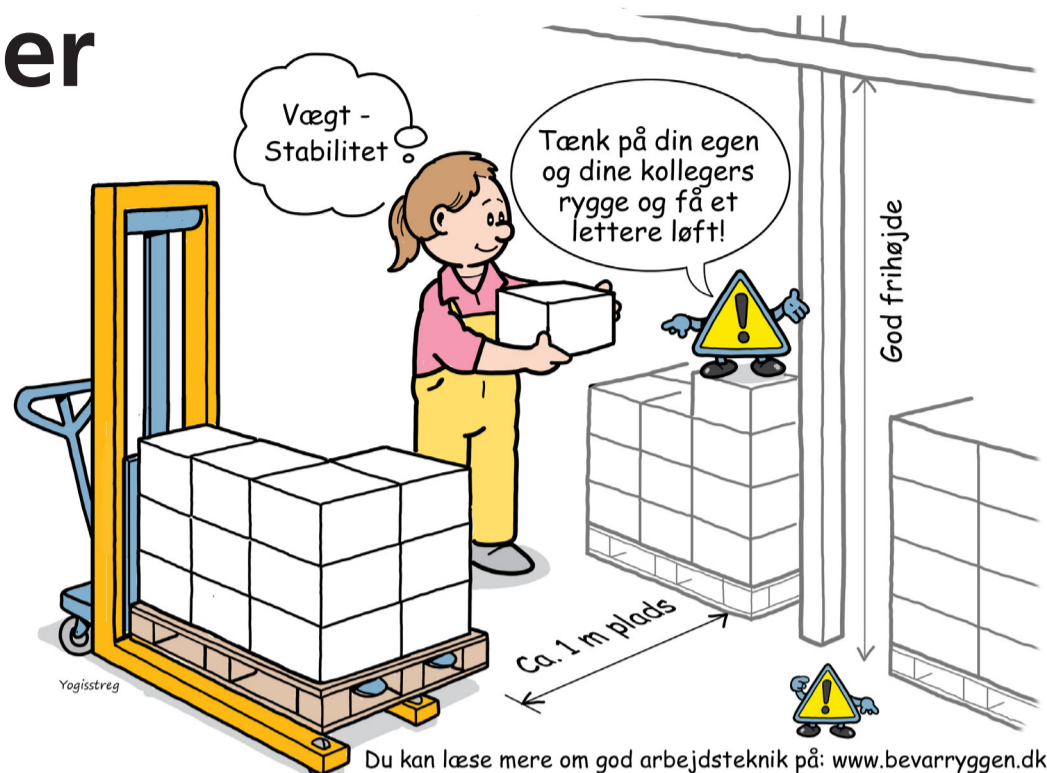




Når du udfører plukkearbejde fra paller



Når du plukker varer fra lagerpaller, kan begrænsede pladsforhold, løft med lang rækkeafstand og tunge eller uhandterlige løft medføre risiko for en høj belastning af din krop.

Sådan mindsker du risikoen

- Sørg for, at du har god plads mellem din plukkevogn og pallen, du plukker fra. Du skal bruge mindst én meter i diameter - for at kroppen kan arbejde frit, og for at du kan anvende god arbejdsteknik.
- Risikovurder altid det emne, du skal løfte. Hvad vejer det? Er det stabilt?
- Gå tæt på emnet, eller træk emnet tæt på og midt foran kroppen - inden du løfter.
- Få godt greb og sørg for at få emnets tyngdepunkt tættest på kroppen.
- Står emnet lavt - så få et højt grebspunkt ved at vippe kassen op på den ene kant.
- Brug benmusklerne, når du løfter noget tungt. Bøj let i knæ- og hoftelod og løft ved at strække benene.
- Afsæt emnet tæt på og midt foran kroppen og skub på plads.
- Undgå at løfte det samme emne flere gange - bevar overblikket på plukkepallen og tænk fremad.

Love og regler

Arbejdstilsynets vejledning om løft, træk og skub fastsætter, hvor mange kg du må løfte på én gang i forskellige arbejdsstillinger, hvor ofte løftene må udføres, og hvor meget du må løfte i løbet af en dag.

Tænk på din egen og dine kollegers rygge - og få et lettere løft!

Du kan læse mere om god arbejdsteknik på www.bevarryggen.dk

