

Notater til billederne

No.	HUSKEREGLER	PROBLEMSTILLINGER
1.	<ul style="list-style-type: none"> ● OPVARMNING 	<ul style="list-style-type: none"> ● UDLUFTNING UDEN GENER ● PÅKLÆDNING ● VARIGHED AF ARBEJDE HVOR DER ER TRÆK ● NEDSAT KONCENTRATIONS-NIVEAU I KULDE/VARME
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● GÅ TÆT PÅ BYRDEN ● STÅ STABILT ● INDSTIL ARBEJDSHØJDEN EFTER ARBEJDETS ART 	<ul style="list-style-type: none"> ● UNDERLAGETS BESKAFFENHED ● UNDERSTØTTELSE ● RÆKKEAFSTANDE ● BRUG AF TEKNISKE HJÆLPEMIDLER (EVT. ET HÆVE-/SÆNKEBORD)
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● BRUG DE STORE MUSKLER ● GÅ NED I KNÆ ● SKAB PLADS OMKRING ARBEJDSSTEDET 	<ul style="list-style-type: none"> ● PLADS OMKRING ARBEJDSSTEDET ● BØJET RYG – VRID I RYGGEN OG NAKKEN ● STRAKTE KNÆ ● VÆGTSTANGSPRINCIPPET – GÅ TÆT PÅ BYRDEN ● BYRDENS BESKAFFENHED OG HÅNDTERBARHED
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● BRUG DE STORE MUSKLER ● GÅ NED I KNÆ ● SKAB PLADS OMKRING ARBEJDSSTEDET 	<ul style="list-style-type: none"> ● PLADS OMKRING ARBEJDSSTEDET ● BØJET RYG – VRID I RYGGEN OG NAKKEN ● STRAKTE KNÆ ● VÆGTSTANGSPRINCIPPET – GÅ TÆT PÅ BYRDEN ● BYRDENS BESKAFFENHED OG HÅNDTERBARHED ● LANG RÆKKEAFSTAND
5.	<ul style="list-style-type: none"> ● GÅ TÆT PÅ BYRDEN ● STÅ STABILT ● INDSTIL ARBEJDSHØJDEN EFTER ARBEJDETS ART 	<ul style="list-style-type: none"> ● UNDERLAGETS BESKAFFENHED ● UNDERSTØTTELSE ● RÆKKEAFSTANDE ● BRUG AF TEKNISKE HJÆLPEMIDLER (EVT. ET HÆVE-/SÆNKEBORD) ● ARBEJDSHØJDEN NÅR DER PAKKES
6.	<ul style="list-style-type: none"> ● INDRET ARBEJDSHØJDEN ● SKAB PLADS OMKRING ARBEJDSSTEDET ● BRUG TEKNISKE HJÆLPEMIDLER OG SIKKERHEDSUDSTYR 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARBEJDSHØJDEN NÅR DER PAKKES ● ARBEJDSHØJDEN NÅR DER TAGES FRA ● ARBEJDE OVER SKULDERHØJDE ● BRUG AF TEKNISKE HJÆLPEMIDLER HVOR DET ER MULIGT

7.	<ul style="list-style-type: none"> ● Brug tekniske hjælpemidler og sikkerhedsudstyr ● Træk, skub eller rul 	<ul style="list-style-type: none"> ● Skæve belastninger – træk i én arm ● Underlagets beskaffenhed
8.	<ul style="list-style-type: none"> ● Brug tekniske hjælpemidler og sikkerhedsudstyr ● Træk, skub eller rul 	<ul style="list-style-type: none"> ● Skæv belastning – træk i én arm ● Underlagets beskaffenhed
9.	<ul style="list-style-type: none"> ● Gå tæt til byrden ● Stå front mod byrden og opgaven ● Arbejd med de 3 næser samme vej ● Brug de store muskler fremfor de små muskler ● Gå ned i knæ ● Indstil arbejds-højden efter arbejdets art ● Skab plads omkring arbejds-stedet 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vrid i ryggen og nakken ● Overstrakte/vrid i hofter og knæ ● Bevæger sig ikke efter emnerne ● Paller er ikke reguleret efter hvor meget der ligger på dem
10.	<ul style="list-style-type: none"> ● Stå med front mod byrden/opgaven ● Arbejd med de tre næser samme vej ● Indret arbejds-højden – god arbejds-højde 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vrid i ryggen og nakken ● Skæve belastninger på én side af kroppen ● Hænger på hoften ● Dårlig arbejds-højde

