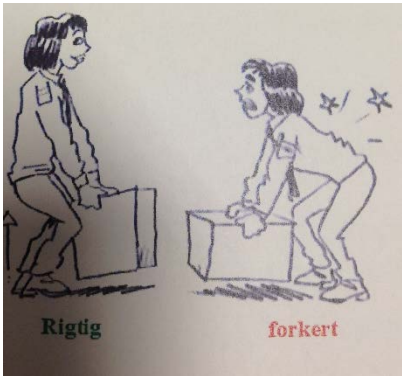
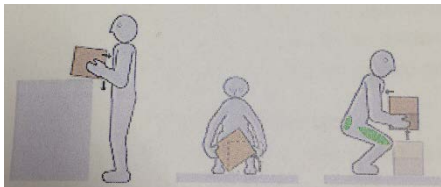
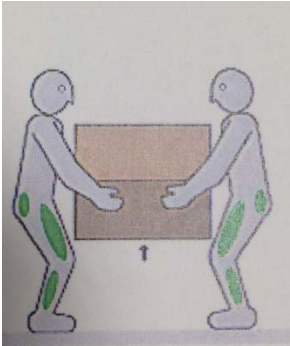


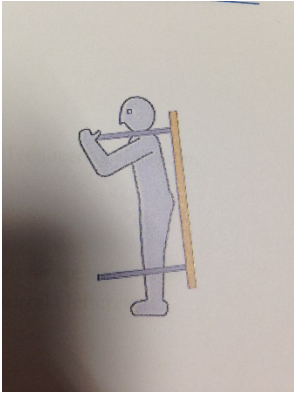
Dansk Live Arbejdsmiljø

Arbejdsmiljøinstruks omhandlende:

Faggruppe	Nibe Festival	06	2016
Redaktør	Nibe Festival	06	2016

	Information
Løfteteknik	Du må kun udføre det, man kalder "let arbejde", så du må altså ikke løfte meget tunge ting. Faktisk må du kun løfte det, der svarer til en kasse tomme øl (ca. 12 kg.). Hvis du ikke skal løfte under hoftehøjde eller over skulderhøjde, må du løfte det dobbelte – det svarer ca. til en kasse med fyldte øl. 
Løfteteknik til kasser	• Vip kassen, så den står på den ene kant • Gå helt tæt på kassen • Ret ryggen og grib fat om hjørnerne • Brug lårmusklerne til at løfte med • Bær kassen tæt på og midt for kroppen • Vrid ikke – næse og sko-næser skal pege i samme retning  
Undgå tunge løft	• Se Arbejdstilsynets instruks om vurdering af tunge løft • Få hjul under det, der skal flyttes • Brug et løftehjælpemiddel • Del byrden op, hvis det er muligt, så hver ting vejer mindre • Hvis det er muligt – så træk kasser over på en vogn, hvor bunden kan justeres i højden

Skub frem for at trække	• Skub tunge emner på hjul. Det er bedre end at trække – især når du ændrer retning. • Skub uden at vride i kroppen. Hold næsen i samme retning som dine fødder • To-mands løft er risikabelt og bør så vidt muligt undgås. 
Når to løfter sammen	To-personers løft øger risikoen for uforudsete og farlige belastninger. Det skal så vidt muligt undgås. Kan det ikke undgås, så husk: • To, der løfter sammen, bør have samme højde og styrke • Aftal løftet, så I kan få godt fat om byrden • Tal sammen, løft på samme tid og med ret ryg 
Tips når du bruger sækkevogn	Brug sækkevogn, når du flytter noget tungt og uhåndterligt. • Vip emnet og skub ladet ind under • Tag fat i emnet og vip kasse og sækkevogn ind mod dig, mens du bremser hjulene med den ene fod. • Få god balance i sækkevognen • Skub er bedre end træk – undtagen op ad en rampe • En elektrisk sækkevogn er god, hvis man kører på ramper og andre stigninger 

Håndter de uhåndterlige ting	Når du skal flytte møbler og andre uhåndterlige ting, så spørg dig selv: • Kan du få brugerne til selv at flytte dem? • Kan du få hjul under – evt. bare i den ene ende? • Kan bordet komme op på skulderen? • Kan du bruge løftestangsprincippet eller etablere hejs? 
HUSK LØFTERÅDENE	• Undgå så vidt muligt at løfte. • Undgå at vride i kroppen, når du løfter • Hold ryggen ret og brug lårmusklerne • Brug tyngdekraften og vægtstangprincippet 