

# Góð ráð þegar lyfta þarf þungu



✔ Notaðu viðeigandi léttitæki

✔ Hafðu hlutinn eins nálægt líkama og hægt er

✔ Passaðu að hafa gott grip áður en þú lyftir

✔ Óskaðu eftir aðstoð eða farðu fleiri ferðir

✔ Hafðu gott bil á milli fóta til að auka jafnvægi

✔ Beygðu hnén, notaðu rass og læri til að lyfta — ekki nota bakið

✔ Ekki snúa upp á hrygg eða háls

✔ Hafðu þunga hluti í mittishæð og ekki lyfta upp fyrir axlarhæð