

Öll heil heim – starfsævina á enda

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