

Trække og skubbeteknikkens grundregler

1. Benyt løfteteknikkens grundregler ved trækkes og skubbes start (se særskil punkt i instruks)
2. Træk=løft begge under bevægelse og med parallel forskydelse. Skub=stem af krop og byrde.
3. Udfør trækkes/skubbet med let svajet lænd og den øvrige del af ryggen lige.
4. Udnyt kropsvægten i forbindelse med hoftens og benenes store muskler.
5. Kroppens længdeakse og skubbe/trække retninger gøres så parallelle som muligt.
6. Undgå så vidt muligt at anvende fingrenes og armenes svagere led og skub med skuldre, ryg og bryst. Anvend under træk en flad træksele anbragt over skuldre eller ryg.
7. Det er lettere at rulle-trille-tippe eller kante byrden frem i stedet for at slæbe den.
8. Skal en byrde nødvendigvis slæbes er de lettere at trække den end at skubbe, idet trykket fra underlaget (gulvet) lettes ved træk.
9. Skal flere deltage i træk/skub af samme byrde skal det ligesom ved makkerløft ske samtidigt.

Løfteteknikkens grundregler

1. Gå tæt hen til byrden
2. Stå front mod byrden. Undgå vridning af kroppen.
3. Udgangsstilling gang bredstående.
4. Vurder byrdens vægt. Rok ved byrden inden løftet.
5. Fat byrden ved at bøje knæ – og hoftelod. Knæene på højst bøjes 90 grader.
6. Ryggens sikringsstilling indtages.
7. Selve løftet foregår ved at strække knæ- og hoftelod. Byrden holdes ind til kroppen med let bøjed albueled.
8. Byrden sættes med samme bevægelser som ved løftet men i omvendt rækkefølge.