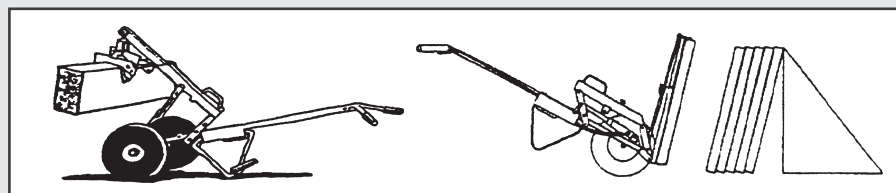


Spørg om den rigtige vægt - for dit helbreds skyld

Betonvarer	Størrelse ca. [cm]	Vægt ca. [kg]	Tungt løft ?
Belægningssten	10 x 20 x 6	3	nej
Små fliser	15 x 30 x 5	5	nej
-	20 x 40 x 5	10	nej
Mellemstore fliser	25 x 50 x 5	15	nej
-	25 x 50 x 8	23	Ja
Store fliser	40 x 40 x 8	30	Ja
-	50 x 50 x 8	48	Ja
Fortovsfliser	62,5 x 80 x 7	81	Ja
Kantsten	9/12 x 30 x 100	78	Ja
Kantsten	12/15 x 30 x 100	98	Ja
Rabatkantsten	15 x 29 x 100	99	Ja

Brug hjælperedskaber

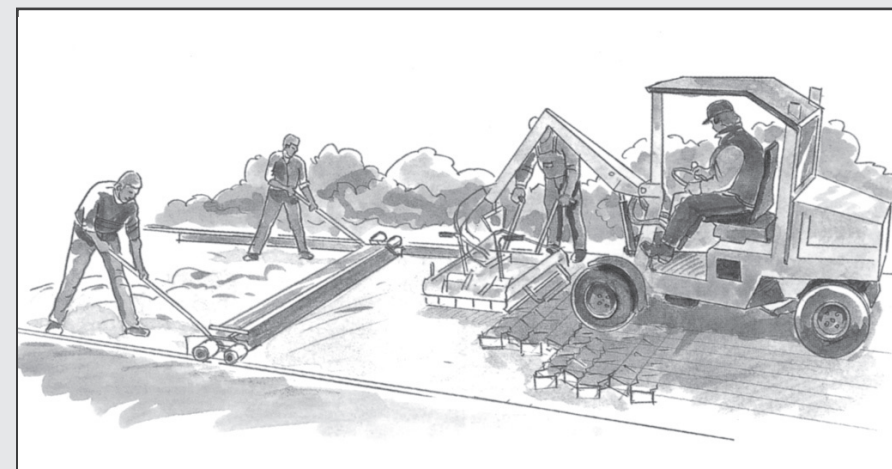


Spørg

betonleverandøren eller entreprenøren om
hvilket løftegrej, der skal bruges

Ved tunge løft

brug **altid** løftegrej, så vidt det er muligt, f.eks. kran, fliselægger, kantstenslægger eller lignende. Få kolleger til at hjælpe dig.



Husk

du må **ikke** løfte mere end 50 kg alene. Det er forbudt. Du **skal** have hjælp til det. I nogle situationer kan løft mindre end 50 kg også være uforsvarlige.

Løfteteknik

Kan du ikke undgå at løfte, så brug en rigtig løfteteknik.

- ◆ **Løft** tæt ved kroppen
- ◆ **Løft** uden at dreje kroppen
- ◆ **Løft** med rank ryg
- ◆ **Løft** midt foran kroppen
- ◆ **Løft** med let knæbøjning
- ◆ **Løft** med godt greb
- ◆ **Løft** i jævnt tempo
- ◆ **Løft** med godt fodfæste

Eksempler på løftegrej

- ◆ Læggetang til maskine
- ◆ Løftetang til belægningssten
- ◆ Transportkærre
- ◆ Universaltang
- ◆ Kantstenstang
- ◆ Rettejern
- ◆ o.s.v.

Husk
også at bruge personlige værnemidler, f.eks. sikkerhedssko,
høreværn og knæbeskyttere.

Planlæg
hvordan du kan gøre arbejdet lettere.

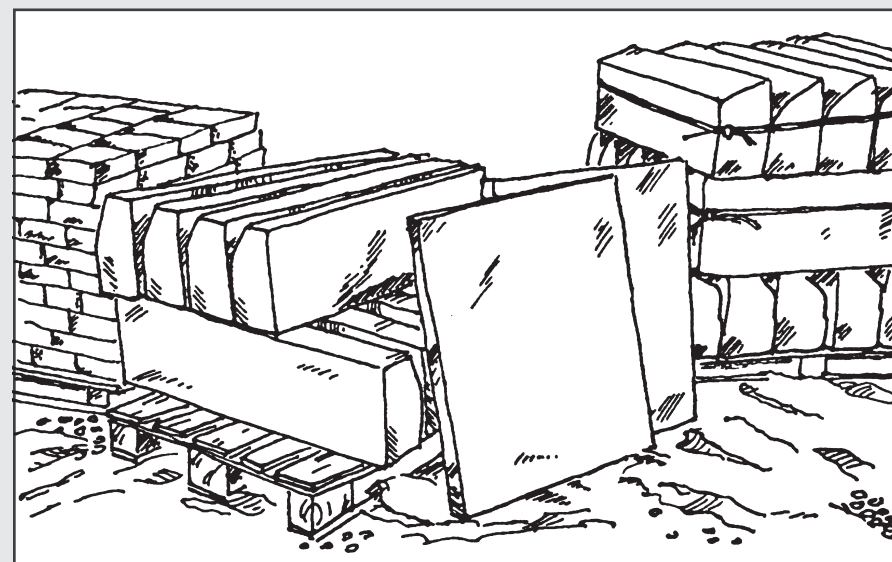
Få mere at vide
om tunge løft hos betonvareleverandøren eller hos
Entreprenørernes BST, tlf. 75 91 01 99

Firma:



Belægningsfraktionen
Dansk Beton Industriforening
Nørrevoldgade 106
1015 København K
www.belaegningsfraktionen.dk

Beton er stærkt, men også tungt



Undgå tunge løft!

- ◆ Få betonvarerne læsset af - tæt ved hvor de skal bruges.
- ◆ Brug løftegrej når du arbejder med betonvarer - f.eks. kantsten, store fliser, dæksler o. lign.
- ◆ Der findes løftegrej, maskiner o.a. hjælpemidler, der kan gøre det tunge arbejde lettere. Se eksemplerne i denne folder.