INSTRUKTION

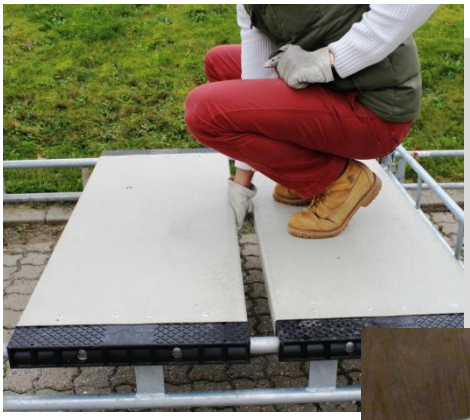
Montering af AIRSTEPS komposit - La Bank

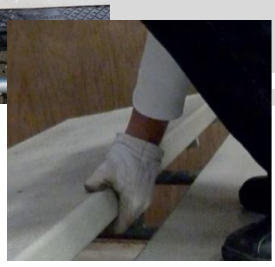
Husk handsker og sikkerhedssko!

Beskadiget La Bank må ikke benyttes.

Billede 1.

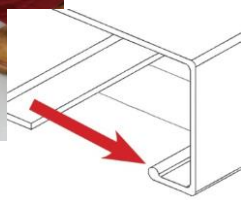
La Bank skubbes væk med foden. Nu er der nok plads til at løfte La Bank med hænderne.





Billede 2.

Man placerer sig midt på La Bank for at fordele vægten fra La Bank mest symmetrisk. Fødderne sættes så tæt som muligt på den La Bank man skal håndtere. Herefter går man ned i knæ for at minimere belastning af ryggen. Dernæst løftes La Bank ved at løfte i rillen midt på La Bank.



Billede 3.

La Bank er udstyret med en afrundet kant. Dette forhindrer skader på hænderne.

Billede 4.

Næste del af håndteringen foregår ved at man rejser sig op samtidigt med at La Bank holdes så tæt på kroppen som muligt. Denne håndteringsteknik er for mindst mulig belastning af ryggen.

Billede 5.

La Bank løftes efterfølgende op til den næste længdebjælke og sættes her på. Som det fremgår af billedet håndteres La Bank hele tiden så tæt på kroppen som muligt og i den øverste kant, så man ikke løfter højere end skulderhøjde.

Billede 6.

La Bank skubbes nu på plads, ved at man sænker den øverste kant ind mod kroppen og skubber La Bank på plads idet den glider på længdebjælkerne i begge sider.

Billede 7.
Selv om den endelige placering af La Bank bliver udført med relativt strakte arme er der ikke tale om en egentlig rækkeafstand, idet La Banken skubbes til sin slutposition glidende på længdebjælkerne, hvor friktionen er lille.

Når La Bank er i sin slutposition, monteres strips ved hvert hjørne. Strips monteres ved at fører strips igennem det yderste hul på undersiden og slutte med at låse på undersiden.

Billede 8.
Ved nedtagning af La Bank trækkes den i nærmeste kant ind mod kroppen og løftes. Herefter trækkes La Bank til den ene side, så den akkurat går fri af længdebjælken i den modsatte side. La Bank sænkes nu i den frie side til længdebjælken neden under.

Billede 9.
La Bank sænkes ved at strække armene og bøje i benene for at minimere bøjningen af kroppen. La Bank støtter efterfølgende i begge sider på længdebjælkerne, hvor den skubbes på plads ved at vippe øverste kant ind mod kroppen og skubbe frem.