

Har du ondt i kroppen?

- når du klipper hæk

NAKKE

- Undgå at bøje og vride i nakken
- Brug tekniske hjælpemidler

RYG

- Undgå foroverbøjet arbejde og vrid i ryggen
- Hold ryggen rank

ARM/SKULDER/HÅND

- Undgå arbejde over skulderhøjde
- Arbejd ud for kroppen
- Undgå tunge løft og ensartede arbejdsopgaver
- Vælg redskaber der vibrerer mindst muligt
- Varier arbejder og brug jobrotation



Tænk på din krop – du skal bruge den hele livet!



Scan koden og se filmen. Få mere viden om arbejdsstillinger og tekniske hjælpemidler.

På den måde nedsætter du belastningen og skåner du din krop.

Få mere information på www.paspåkroppen.dk

