

Har du ondt i kroppen?

- når du fælder træer

NAKKE

- Aflast nakken ved at holde pauser
- Varier arbejdet

SKULDER

- Undgå at arbejde med løftede skuldre
- Arbejd tæt ved kroppen
- Vedligehold motorsaven
- Arbejd med skarpe kæder

RYG

- Hold ryggen rank
- Begræns bæring af udstyr
- Kør udstyret så tæt på arbejdsstedet som muligt



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

