

Har du ondt i kroppen?

- når du lægger fliser og sten

LÆND

- Undgå løft
- Brug tekniske hjælpemidler

SKULDRE

- Undgå skub og træk af tunge maskiner og materialer
- Brug egnet værktøj og maskiner

KNÆ

- Begræns belastende arbejdsstillinger
- Varier arbejdet



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

