

# 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](http://www.paspåkroppen.dk)

