

Har du ondt i kroppen?

- når du løfter sække

RYG

- Planlæg løftearbejdet, så du opnår optimale forhold
- Undgå løftearbejde med bøjet ryg
- Hold ryggen rank
- Brug tekniske hjælpemidler

SKULDER

- Arbejd tæt på og lige for kroppen
- Undgå arbejde med løftede skuldre



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

