

# Har du ondt i kroppen?

- når du arbejder med smågrise

## NAKKE

- Varier arbejdsopgaverne, så du ikke arbejder i fastlåste arbejdsstillinger

## HOFTE OG KNÆ

- Skift mellem arbejdsopgaverne, så du bruger forskellige muskler

## RYG

- Løft rigtigt
- Gå ned i knæ og brug lårmusklerne når du løfter
- Hold ryggen rank



**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)

