

# Har du ondt i kroppen?

- når du maler

## NAKKE

- Undgå vrid i nakken
- Varier arbejdsopgaverne

## ARM/SKULDER

- Undgå lange rækkeafstande
- Indstil gulvet i den rigtige højde

## RYG

- Arbejd i et roligt tempo, så alle kan følge med
- Hold ryggen rank
- Arbejd lige frem for kroppen og undgå vrid i ryggen

**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)

