

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 lårmusklene 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

