

# Har du ondt i kroppen?

- når du kører traktor

## NAKKE

- Undgå at vride i nakken
- Brug spejle, kamera og GPS
- Varier arbejdet

## RYG

- Kend sædets funktioner
- Indstil sædet korrekt
- Brug sædets drejefunktion



**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)

