

Har du ondt i kroppen?

- når du arbejder med potteplanter

RYG

- Undgå at arbejde med bøjet ryg
- Hold ryggen rank
- Tilpas arbejdspladsen til den enkelte
- Varier arbejdet og brug jobrotation
- Arbejd i et roligt tempo, så alle kan følge med

SKULDER/ARM

- Arbejd tæt ved kroppen
- Undgå lange rækkeafstande
- Optimer arbejdspladsens indretning
- Husk pauser

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

