

Har du ondt i kroppen?

- når du håndterer pyntegrønt

NAKKE

- Tænk på din kropsholdning
- Varier arbejdet
- Undgå vrid

RYG

- Tænk på din kropsholdning
- Gå ned i knæ
- Hold ryggen rank
- Brug tekniske hjælpemidler som hydraulisk saks, mobile højdeindstillelige arbejdsborde og hensigtsmæssige indrettede vægte

SKULDRE

- Forsøg at variere arbejdsopgaverne
- Tænk på din kropsholdning
- Undgå arbejde over skulderhøjde og lange rækkeafstande

FODLED

- Benyt fodtøj, der støtter anklen
- Undgå vrid i fodledet



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

