

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

