

# Har du ondt i kroppen?

- når du arbejder med pottedplanter

## 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](http://www.paspåkroppen.dk)

