

PAS PÅ **DIN** KROP

STRÆK UD, NÅR DER ER STOP



**SÅDAN
GØR DU:**

1.
Træk hagen ind
og lav dobbelt-
hage.

2.
Læg stille
hovedet bagover
og åbn gerne
munden.

Hold
stillingen
8-10
sekunder.

VED HVERT STOP
Ret nakken op

Slagteribranchens
Arbejds miljøudvalg

 BAR Jord til Bord