



## Du skal huske at:

- Stå med god balance uden at vride i ryggen
- Indstille arbejdshøjden til opgaven
- Minimere rækkeafstanden
- Bruge tekniske hjælpemidler



## Yderligere tiltag:

- Skab god plads til arbejdet
- Arbejd med jobrotation og variation
- Læs faktaark og se film om arbejdsstillinger

## Se filmen her:

[Film om arbejdsstillinger](#)

**Er du i tvivl? – Så spørg!**



## Du skal huske at:

- Undgå vrid i ryg, nakke og håndled
- Indstille arbejds højden til opgaven
- Minimere rækkeafstanden
- Variere din arbejdsstilling ofte



## Yderligere tiltag:

- Arbejd med jobrotation på arbejdspladsen
- Fjern eller nedsæt forværende faktorer
- Undgå et forceret arbejdstempo
- Læs faktaark og se film om EGA

## Se filmen her:

[Film om EGA \(Ensidig gentaget arbejde\)](#)

**Er du i tvivl? – Så spørg!**



## Du skal huske at:

- Skabe god plads til arbejdet
- Indstille arbejdshøjden til opgaven
- Placere emner, så kort rækkeafstand opnås
- Bruge tekniske hjælpemidler



## Yderligere tiltag:

- Tag ergonomiske hensyn ved nyindretning
- Skab gode lysforhold tilpasset arbejdets art
- Variér mellem stående og siddende arbejde

## Se filmen her:

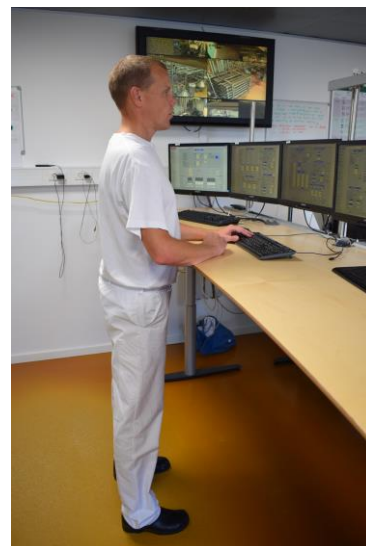
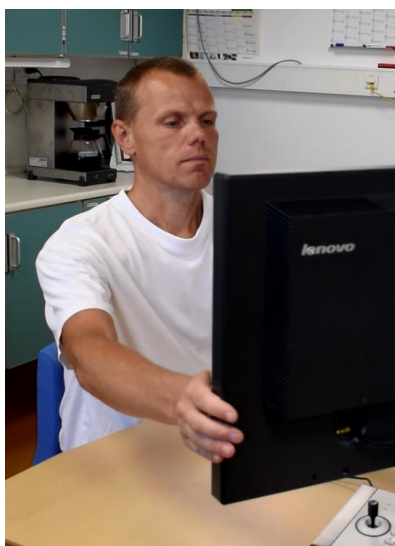
[Film om arbejdspladsens indretning](#)

**Er du i tvivl? – Så spørg!**



## Du skal huske at:

- Variere din siddestilling ofte
- Indstille bordet, så underarme støttes
- Placere musen tæt på tastaturet
- Placere skærmen så vrid i nakken undgås



## Yderligere tiltag:

- Lær indstillingerne på din stol at kende
- Variér mellem stående og siddende arbejde
- Undgå reflekser og blændinger fra lys
- Læs faktaark og se film om skærmarbejde

## Se filmen her:

[Film om skærmarbejde](#)

**Er du i tvivl? – Så spørg!**



## Du skal huske at:

- Pakke læsset stabilt
- Anvende en håndgrebshøjde på ca. 1 meter
- Bruge kropsvægt til at skubbe/trække med
- Holde jævn hastighed



## Yderligere tiltag:

- Kør på jævnt underlag uden huller
- Brug selvkørende maskiner
- Vedligehold hjul på transportmidlet
- Læs faktaark og se film om træk og skub

## Se filmen her:

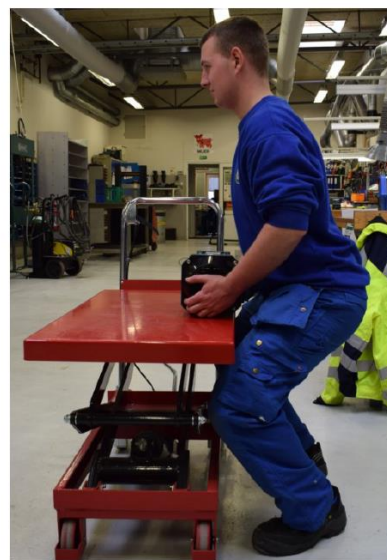
[Film om træk og skub](#)

**Er du i tvivl? – Så spørg!**



## Du skal huske at:

- Løfte over knæ- og under skulderhøjde
- Holde byrden tæt ved kroppen
- Holde ryggen ret og bruge benene i løftet
- Have næse og fødder i samme retning



## Yderligere tiltag:

- Planlæg arbejdet så løft minimeres
- Brug tekniske hjælpemidler
- Skab god plads til løftet
- Læs faktaark og se film om tunge løft

## Se filmen her:

[Film om tunge løft](#)

**Er du i tvivl? – Så spørg!**