

Ergonomi

Ta vare på deg selv – sørg for riktig ergonomi!

Oppvarming



Arbeidsstillinger

Arbeid på kne

Bruk hjelpemidler når det er mulig for eks kabelroller



⚠ Skyv så mye som mulig istedenfor å dra ⚠ Varier din arbeidsposisjon

Arbeid på huk

Bruk hjelpemidler der det er mulig for eksempelvis knebeskyttere, krakk mm.



Løft på riktig måte

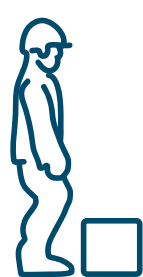
Rett rygg

Nese og føtter skal peke samme vei

Bruk benmusklene dine

Godt grep og fotfeste

Vekten nærm kroppen



Løfte og bære – maksvekt

