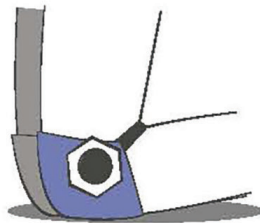
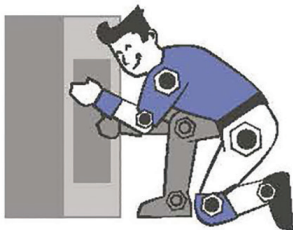


# Knælende, knæ- og hugsiddende arbejde

Når du har knælende, knæliggende eller hugsiddende arbejde, skal du være opmærksom på følgende forhold for at skåne din krop.



Begræns så vidt muligt hugsiddende, knælende og knæliggende arbejde - f.eks. ved at løfte emnet op i god arbejdshøjde. Planlæg, variér og rotér med andet arbejde. Ungå direkte kontakt til hårdt, ujævnt eller koldt underlag. Brug knæpuder eller anden form for knæværn.



## HUSK

- ➔ Undgå hugsiddende, knælende og knæliggende arbejde mest muligt.
- ➔ Hvis muligt – benyt en skammel eller lign.
- ➔ Ved knæliggende arbejde – brug altid knæpuder eller anden form for knæværn.

