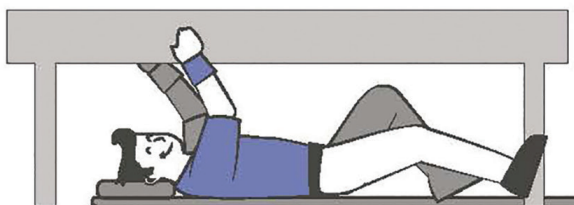


# Liggende arbejde

Når du har liggende arbejde, skal du være opmærksom på følgende forhold, der kan hjælpe dig til at skåne din krop.



Planlæg det liggende arbejde. Variér og rotér med andet arbejde.  
Undgå direkte kontakt til hårdt, ujævnt eller koldt underlag  
- brug et beskyttende liggeunderlag.  
Læg dig godt til rette og undgå vrid og lang rækkeafstand.  
Vær opmærksom på at bruge værktøj med lav vægt.



### HUSK

- ➔ Undgå liggende arbejde mest muligt.
- ➔ Variér og rotér med andre arbejdsopgaver.
- ➔ Undgå direkte kontakt til hårdt, ujævnt eller koldt underlag.
- ➔ Brug et beskyttende liggeunderlag.
- ➔ Brug værktøj med lav vægt.

