

Arbejde – med arme over skulderhøjde

Når du skal udføre arbejde med hænderne over skulderhøjde, skal du være opmærksom på følgende forhold, der kan hjælpe dig til at skåne din krop.



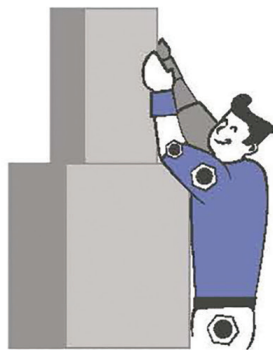
Undgå længerevarende arbejde med hænderne over skulderhøjde og bagoverbøjet hoved.

Opdel arbejdet i korte perioder / tidsintervaller.

Aflast vægten af armene ved fx at støtte mod det emne du arbejder ved.

Brug – om muligt – en platform eller lignende for at komme i en god arbejdshøjde.

Brug redskaber med forlængere eller værktøj med lav vægt.



HUSK

- Undgå så vidt muligt arbejde med hænderne over skulderhøjde og bagoverbøjet hoved.
- Brug redskaber med forlængere, så hænderne kan holdes under skulderhøjde.
- Hvis arbejdet med hænderne over skulderhøjde ikke kan undgås – gør det da så kortvarigt som muligt.

