

# PAS PÅ SKULDRE OG RYG



1. Reguler ofte kunde- og klippestolen for at undgå at arbejde med bøjet ryg og nakke samt undgå løftede arme.
2. Undgå store rækkeafstande: Arbejd så tæt på din egen krop og så tæt på kunden som muligt.
3. Sørg for gode arbejdsstillinger, når du står:
  - Stå med afstand mellem fødderne ca. 15-20 cm.
  - Fordel vægten ligeligt på begge ben: Som variation kan du veksle mellem at lægge vægten på skiftevis højre og venstre ben.
  - Stå ikke med overstrakte knæ.
  - Stå med et lille lændesvaj og lige ret ryg.
  - Undgå at falde sammen i ryggen.
  - Undgå at svaje bagud med overkroppen.



[bfa-service.dk/  
pas-paa-skuldre-og-ryg](https://bfa-service.dk/pas-paa-skuldre-og-ryg)