0

Pas særlig meget på fosterskadende kemiske stoffer.

1

Undgå gentagen håndtering af byrder over 12 kg.
Løft ikke over 1000 kg./dag. Løft under optimale forhold.

2

3

Skift mellem siddende, stående og gående arbejde. Undgå at stå og gå for meget.
Øg variation og aflastning i takt med, at maven vokser.

4

5

Skift mellem siddende, stående og gående arbejde. Undgå at stå og gå for meget.
Øg variation og aflastning i takt med, at maven vokser.

6

Undgå unødig belastning ved bæring, træk og skub.

7

Undgå håndtering af byrder over 5-6 kg.
Løft ikke over 500 kg./dag.
Løft kun under optimale forhold.

8

Hold ekstra hvilepauser ved behov.
Husk at få benene lidt op.

9