

Wszyscy w zdrowiu do domu – do końca życia zawodowego

Zwróć uwagę na prawidłową postawę ciała



- ✓ Pamiętaj o równomiernym rozłożeniu ciężaru ciała podczas pracy w pozycji stojącej, siedzącej lub klęczącej
- ✓ Zrównoważ ciężar swojej odzieży roboczej, zdejmuj pas roboczy podczas przerw i usuwaj rzeczy, których nie używasz

- ✓ Używaj narzędzi z dobrymi uchwytami, które równomiernie rozkładają nacisk na dłoniach
- ✓ Utrzymuj proste plecy i rozluźnione ramiona
- ✓ Utrzymuj łokcie jak najbliżej ciała
- ✓ Miej dobre wsparcie pod stopami