

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