

# Rygpasning - Ergonomi og korrekt løft

## Korrekt løft



**Forberedelse** omfatter: Reducer belastningsvægt; bruge værktøjer; skabe et ergonomisk miljø; jævn vægtfordeling; få hjælp fra andre osv.

**Korrekt opsamling:** Stå med benene i hoftebreddes afstand. Bøj knæene og skub balderne bagud, mens du holder ryggen ret. Ånd ud ved løft. Vend rækkefølgen ved sænkning og undgå pludselige bevægelser.



**Korrekt bæring:**  
Bær tæt på kroppens centrum  
Hold mave og ryg spændt  
Hold en ret ryg, undgå at læne dig  
Undgå at vride under transport

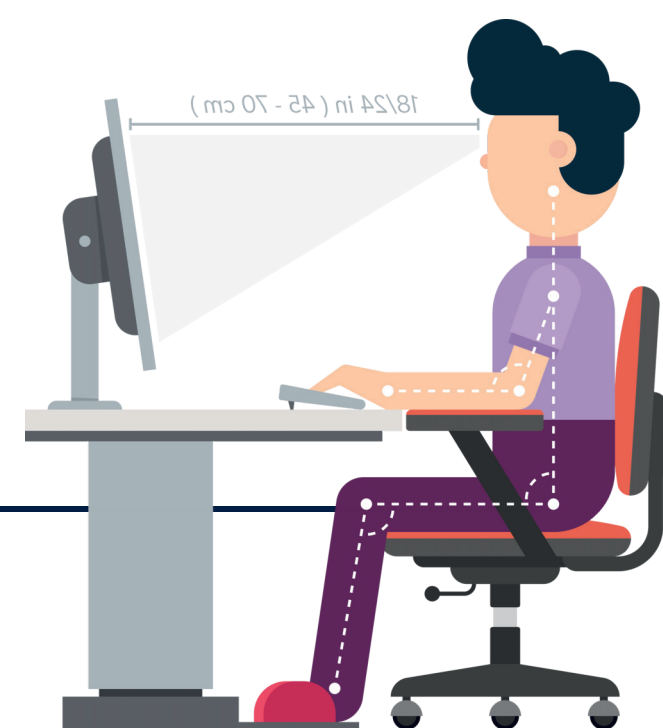


## Ergonomi på arbejdspladsen

Nok plads og privatliv

Temperatur ca. 20-24°C

- Individuel tilpasning
- Albuer i bordhøjde
- Skærm-til-øje afstand ca. 60-80 cm
- Øverst på skærmen i øjenhøjde
- Anlæg holdes for at forbedre luftkvaliteten



## Til hjemmekontoret

Hæv skærmen med en skammel eller en stak bøger



## Sidder rigtigt

Stå op 2-3 gange i timen  
Planlæg stående pauser

- 60 % dynamisk siddestilling: Veksler mellem at sidde oprejst, bøje sig frem og læne sig tilbage
- 30% stående
- 10% målrettet gå rundt



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health