



Du skal huske at:

- Undgå vrid i ryg, nakke og håndled
- Indstille arbejdshøjden til opgaven
- Minimere rækkeafstanden
- Variere din arbejdsstilling ofte



Yderligere tiltag:

- Arbejd med jobrotation på arbejdspladsen
- Fjern eller nedsæt forværende faktorer
- Undgå et forceret arbejdstempo
- Læs faktaark og se film om EGA

Se filmen her:

[Film om EGA \(Ensidig gentaget arbejde\)](#)

Er du i tvivl? – Så spørg!