

- 
1. Se filmen i denne QR-kode og bliv klogere på de forskellige små hjælpemidler.



2. Se filmen i den følgende QR-kode og find derefter ud af, hvordan DIT naturlige bevægelsesmønster er, i forhold til at komme højere op i sengen og om på siden.



**Fra nu af skal I afprøve de forflytninger, som bliver vist i de efterfølgende filme.**

**Og I skal optage jer selv og jeres arbejdsbevægelser med hjælp af Ipad!**

**Bagefter skal I sammenligne jeres arbejdsstillinger med mine i filmene og det I ved om de ergonomiske principper, som vi tidligere har gennemgået.**

3. Se filmene i de følgende QR-koder og gentag forflytningerne i jeres egen gruppe.  
Husk at optage jeres arbejdsstillinger i de forskellige forflytninger for at kunne sammenligne!  
Filmene skal IKKE gemmes!



4. De næste 6 QR-koder indeholder opgaver. I skal løse opgaverne på baggrund af den viden I har fået i de forrige opgaver.

Alle opgaver kan IKKE nås. Og det kan være, at jeg fordeler opgaverne mellem de forskellige grupper, så I på den måde når at arbejde med og finder løsninger på alle opgaver. Optag jeres løsning med hjælp af Ipad!

a.



b.



c.

