

# Når du holder en længere pause

Efter længere køretid er det vigtigt at få gang i blodomløbet. Gå derfor to-tre gange rundt om lastbilen. Mens du bevæger dig, kan du samtidig kontrollere gods, dæk mm.

## Tag en omgang



1. Gå på tæer.



2. Gå lidt ned i knæ.