

PAS PÅ DIG SELV

SÅ DU KAN PASSE PÅ ANDRE



TRE GODE TIPS TIL AT TÆNKE SIKKERHED IND I HVERDAGEN



I vores hverdag i politiet handler det om at gøre en forskel og være der for andre, når de har mest brug for det. Men for at kunne passe på andre, er det vigtigste, at du passer på dig selv. Din sikkerhed og trivsel er ikke bare vigtig for dig – den er afgørende for os alle.

Tænk de tre gode tips nedenfor ind i din hverdag. Tjek også dokumentet "Råd og Øvelser", og se vores film, hvis du ikke allerede har givet den et kig. Sammen kan vi ændre adfærd og sænke antallet af arbejdsulykker.

HUSK AT ANMELDE DIN SKADE

**DET ER IKKE ET SVAGHEDSTEGN
- FÅ DEN TJEKKET MED DET SAMME**

**DET ER OKAY AT SIGE FRA!
LYT TIL DIN KROP OG STOP I TIDE**

**SKADER ER IKKE ALTID SYNLIGE, MEN
KAN HAVE STORE KONSEKVENSER,
HVIS DU FORTSÆTTER TRÆNINGEN**

**TRÆN DIN KROP,
SÅ DEN KAN BESKYTTE DIG**

**FOREBYG SKADER VED AT HOLDE DIN
FORM VED LIGE - TÆNK MIKROTRÆNING
IND I DAGLIGDAGEN**