



## Praktisk workshop ergonomi

**Fysiskt arbete kan innebära skadlig belastning på kroppen. Arbetsmoment som inte verkar tunga kan slita om de utförs ofta. Ofta arbetar vi under tidspress vilket gör att vi inte hinner fundera på vilka arbetsställningar vi har och använder.**

Vi människor är vanedjur och arbetar oftast som vi alltid gjort eller som vi blivit visad av en chef eller kollega. Det innebär dock inte att det är det bästa sättet att ta sig an uppgiften. Vi har alla olika fysiska förutsättningar vilket innebär att samma arbetsmoment kan påverka oss olika. Precis som med alla arbetsmiljörisker är det viktigt att man gör en noggrann bedömning av situationen för att kunna sätta in rätt åtgärder.

### Vad kan vi erbjuda er?

En översyn av tunga arbetsmoment på lagret, i verkstaden eller där just ni behöver hjälp.

### Resultat efter vår tjänst

- Ökad medvetenhet hos personalen kring belastningsergonomi
- Ökad kunskap om hur man i en given situation kan minska belastningen på kroppen
- Ökad förståelse för hur belastningsergonomi hänger ihop med andra faktorer så som övergripande planering av arbetet samt ordning & reda.

### Genomförande

Beställaren väljer ut ett arbetsområde eller några specifika arbetsmoment som vi arbetar med i workshopform. Tillsammans med personalen reflekterar vi kring hur arbetet sker i dag och vilka risker det innebär samt hur man skulle kunna justera tillvägagångssättet för att minska risken för ohälsosam arbetsbelastning. Tidsåtgång ca 2 timmar.

### Pris

800 kr/deltagare  
Max 20 deltagare

### Plats

Genomförs på plats hos beställaren

*För mer information kontakta:*

David Thomas

Tel: 070-4411464

E-post: [david.thomas@esam.se](mailto:david.thomas@esam.se)