



Belastningsergonomi

Har du en kropp och är intresserad av att förebygga skador och besvär?

Att serva kroppen borde vara lika naturligt som det är för de flesta att serva bilen, men tyvärr kör vi alltför ofta på, med värk, stelhet och smärta som följd. Ergonomi är en komplex fråga som inte går att lösa helt med generella åtgärder. Alla människor är olika och individuell förståelse är viktigt för att lyckas förebygga belastningsbesvär.

Kursinnehåll:

- vilka krav som ställs i AFS 2012:2 (Belastningsergonomi)
- hur kroppen påverkas av fysisk belastning
- livsstilens påverkan på skaderisker
- nyckelfaktorer vid bedömning av ergonomiska risker
- tricks & knep för att minska negativ belastning

Resultat efter vår tjänst

Kunskap om hur arbetsplatsen bör struktureras ur ergonomiskt perspektiv. Förståelse för risker och möjligheter på individnivå samt vad du kan göra själv för att minska risken för belastningsskador överlag samt i en given situation.

Genomförande

Föreläsning varvas med praktiska övningar, diskussioner och grupparbeten. Deltagarna har möjlighet att dela med sig av arbetssituationer som de upplever som negativa. Utifrån dessa, eller fiktiva fall, gör vi en riskbedömning och diskuterar lösningar.

Tidsåtgång en halvdag.

Pris

1200 kr/deltagare
Max 20 deltagare

Plats

Lokal meddelas vid senare tillfälle

Datum och tid

Fredag 20/10 kl. 8-12

För mer information kontakta:

David Thomas

Tel: 070-4411464

E-post: david.thomas@esam.se



