

UTBILDNING

# Grundläggande ergonomi & belastning

## Grundläggande ergonomi & belastning

Syftet med grundutbildningen inom ergonomi är att erhålla kunskaper om hur man förebygger belastning på leder och muskler i rygg, axlar och nacke. Med Arbetsmiljöverkets föreskrifter inom belastningsergonomi som grund går vi igenom de vanligaste riskfaktorerna och hur man arbetar med sin teknik för att orka mer i sitt arbete.

*Lär er att använda kroppen på bästa sätt.  
Förebygg skador och monotont arbete.*

### Innehåll

Teori & praktik

Utbildningen består av en teoretisk del om belastningsergonomi och där vi går igenom hur kroppen påverkas av våra arbetsställningar. Därefter genomförs en praktisk del där vi går ut på arbetsplatsen och tittar på arbetsområden och arbetsmoment enligt era önskemål. Vi ger tips och råd om hur ni tillämpar säkra lyfttekniker, arbetsrörelser och hjälpmedel. är speciellt utformad i syfte att minska belastningsskador och risken för förslitningar.

Kursen anpassas alltid mot exempelvis företag eller mot förskola/skola.