

Kort utbildning för värdefull kunskap vid datorarbete

Ergonomi och hälsa vid datorarbete



Ergonomi och hälsa vid datorarbete

- Hur påverkar arbetet vid bildskärm kroppen?
- Vad ska man tänka på för att undvika skador?
- Vilka arbetställningar är bäst?
- Vad innebär synergonomi?

Ger deltagarna kunskap om hur kroppen reagerar på olika former av belastning, samt hur man bör arbeta vid dator så att hälsofarliga eller onödigt tröttande fysiska belastningar förebyggs.

Genom att erbjuda den här tjänsten till medarbetarna uppfyller arbetsgivaren de krav på kunskap som finns formulerat i Arbetsmiljöverkets författningssamling AFS 1998:5 Arbete vid bildskärm.

Ur kursens innehåll:

- Liten inventering (i gruppen) av hur man arbetar med dator, t ex hur många bildskärmar, bärbar dator, musanvändning
- Genomgång av led- och muskelkunskap
- Stresskunskap – stress som försvårande faktor vid fysiska belastningar
- Arbetställningar vid datorarbete, arbetsrörelser, ensidigt upprepat arbete
- Synergonomi: belysning, dagsljus, sambandet mellan ansträngda ögon och nack- /

Feelgood är en av Sveriges ledande aktörer inom företagshälsa. Vi har ett brett utbud av tjänster såsom utveckling av en bättre arbetsmiljö, förbyggande hälsoarbete, krishantering, ledarskapsutveckling och rehabilitering. Vår branschkunskap och helhetssyn gör att vi alltid kan sätta in rätt åtgärder i rätt tid. Människor blir friskare och företag mer lönsamma.

skulderbelastning, synundersökning vid datorarbete, olika typer av glasögon avpassade för datorarbete

Kursledare

Ergonom/leg sjukgymnast från Feelgood