

# EGA og Ergonomi

## Forebyggelse af skulder-, arm- og håndgener i forbindelse med Ensidigt Gentaget Arbejde

### Undervisning ud fra eksisterende viden på området

**FORMÅL:** At give medarbejderne, gennem en dialogbaseret undervisning, en grundviden om skadessammenhæng, forebyggelse og indsatsmuligheder. Undervisningen forestås af arbejdsmiljøorienteret fysioterapeut og omhandler hvordan, at man kan undgå eller imødegå risikoen for helbredsforringelse som følge af EGA og andre former for Ensidigt Belastende Arbejde. Vi kommer ind på vurdering, definition, risici, forværende faktorer, mikro-pauser, variation, høj- og lavrepativt EGA, jobbrokering, indretning og organisering af arbejdet samt det fysiske arbejdsmiljø og tager udgangspunkt i, hvad medarbejderne selv kan gøre for at undgå akut opstået bevægeapparatsbesvær eller nedslidning. Undervisningen tager udgangspunkt i aktuel forskning og inddrager psykosociale faktorer i arbejdet.

### Gruppeopgave ud fra 3 spørgsmål.

1. Hvad ser I som det største problem på lageret?
2. Hvad vil I foreslå, at der kan gøres for at løse det?
3. Hvad skal der til for, at DU husker at passe på din krop i dagligdagen?

**FORMÅL:** At få medarbejderne til at forholde sig aktivt til deres eget arbejdsmiljø.

### Quiz om EGA og hvornår det er en belastning?

**FORMÅL:** Viden om anatomi, skadesforebyggelse og forebyggelses-muligheder.

### Udlevering og gennemgang af relevant materiale

**FORMÅL:** At levere et opslagsværk til medarbejderne ud fra den gennemgæede undervisning. Dette giver samtidigt virksomheden en mulighed for let at kunne sikre opfølgning.

### Øvelser

**FORMÅL:** At give medarbejderne mulighed for at kunne lave øvelser i løbet af arbejdsdagen eller i fritiden, der kan medvirke til forebyggelse af bevægeapparatsbesvær.

### Individuel vejledning

(varierer i timeforbrug alt efter medarbejderdeltagelse i kurset)  
**FORMÅL:** At instruere og vejlede den enkelte medarbejder i dennes arbejdsområde med henblik på en optimering af kroppens brug og vejledning i brug af eventuelle hjælpemidler. Desuden giver dette virksomheden en gennemgang af de enkelte arbejdsområder med henblik på optimering af arbejdsprocesser.

### Tilbage melding

**FORMÅL:** Ud fra CityFys' observationer på virksomheden og samtaler med medarbejderne gives der en tilbage melding på, hvor der eventuelt kan sættes ind med arbejdsmiljøtiltag og arbejdsmiljøforbedringer.

## YDERLIGERE OPLYSNINGER

**Varighed:** 1 time (ekskl. individuel vejledning)

**Målgruppe:** Lagerarbejdere, som udfører ensidigt gentaget arbejde (EGA)

**Antal deltagere:** Max. 20

**Form:** Foredrag i kombination med aktiv inddragelse af de ansatte

**Av-udstyr:** Overhead Projektor

**Underviser:** CityFys' arbejdsmiljøkonsulenter

**Bestilling:** Kurset skal bestilles 6 uger i forvejen. Kurset kan afbestilles eller flyttes med 2 ugers varsel. Kurset kan afholdes i tidsrummet kl. 9.00-18.00 mandag til fredag.

### Priser:

'EGA og Ergonomi':  
kr. 2.995,- ekskl. kørsel og ekskl. moms

'EGA og Ergonomi' + 2 timers individuel vejledning:  
kr. 4.995,- ekskl. kørsel og ekskl. moms