

Ergonomikursus 1: Kontor & IT

Undervisning i hensigtsmæssige ergonomiske indstillinger

Formål

Kursets formål er at bevidstgøre og undervise de ansatte i brugen af pc-arbejdspladsens stol, bord, skærm, mus, tastatur mv., så museskader og andre kontorskader kan undgås.

Indholdsbeskrivelse

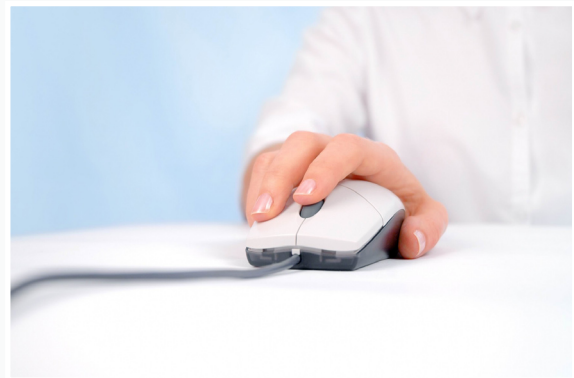
Kurset består i en gennemgang af alle de relevante faktorer, som har sammenhæng med kroppens påvirkning ved længere tids arbejde ved pc.

De ansatte undervises i hensigtsmæssige ergonomiske indstillinger af det allerede eksisterende inventar.

Emner

Følgende emner bliver taget op i undervisningsforløbet:

- Sådan indretter du din arbejdsplads:
 - Stolen
 - Pc-bordet
 - Skærmen
 - Lys
 - Tastatur
 - Musen
- Undgå museskader – anvend musen korrekt
- Fokus på siddestillinger
- Undervisning i relevante øvelser i forbindelse med arbejde ved pc
- Åbent forum for spørgsmål



Yderligere oplysninger

Kapacitet: Max. 25 medarbejdere.

Målgruppe: Medarbejdere, som arbejder med pc på kontor.

Form: Foredrag i kombination med aktiv inddragelse af medarbejderne.

Konsulenter: Arbejds miljøkonsulenter fra CityFys.

Bestilling: Kurset skal bestilles 4 uger i forvejen. Kurset kan afbestilles eller flyttes med 2 ugers varsel. Kurset kan afholdes i tidsrummet kl. 8.00-18.00 mandag til fredag.

Varighed: 1 time.

Pris: Kr. 3.495,00

Prisen er ekskl. moms og ekskl. befording.