

Ergonomikursus 3: Kontor & IT

Forebyggelse af bevægeapparatskader og indstilling af pc-arbejdspladsen

Formål

Kursets formål er at bevidstgøre de ansatte om eventuelle uhensigtsmæssige fysiske påvirkninger i arbejdet. Der undervises i brugen af pc-arbejdspladsens stol, bord, skærm, mus, tastatur m.v., så museskader og andre kontorskader kan undgås.

Indholdsbeskrivelse

De ansatte informeres om relevante forhold omkring det fysiske arbejdsmiljø specifikt i forhold til deres arbejdsmiljø-mæssige problemstillinger (evt. træk, støj, varme m.m.).

På kurset gennemgås alle de relevante faktorer, som har sammenhæng med kroppens påvirkning ved længere tids arbejde ved pc samt en gennemgang af basal anatomi til forståelse af skadesmekanismer og skadesforebyggelse.

De ansatte instrueres i hensigtsmæssige ergonomiske indstillinger af det allerede eksisterende inventar. Her kan eventuelt en eller flere ansatte vælge, at der tages udgangspunkt i netop deres pc-arbejdsplads og eventuelle ergonomiske problemstillinger.



Emner

Følgende emner bliver taget op i kombination med praktisk gennemgang:

- Diverse aktuelle arbejdsmiljø-problemstillinger på arbejdspladsen.
- Almen gennemgang af basal anatomi i relation til hensigtsmæssige arbejdsstillinger og belastningsskader
- Lyt til din krop – kroppen og dens signaler
- Sådan indretter du din arbejdsplads:
 - Skærmen
 - Stolen
 - Pc-bordet
 - Tastatur
 - Musen
 - Lys
- Undgå museskader – anvend musen hensigtsmæssigt
- Fokus på siddestillinger
- Undervisning i relevante øvelser i forbindelse med arbejde ved pc
- Støj, varme/kulde, træk m.m.
- Nyt om forskning/debat
- Åbent forum for spørgsmål
- Individuelle justeringer

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: 3 timer.

Pris: Kr. 5.495,00

Prisen er ekskl. moms og ekskl. befording.