

Ergonomi og fysisk arbejdsmiljø for chauffører

Forebyggelse af skulder- og ryggener

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 ergonomi i førerhuset, træk og skub, vibrationer, siddende arbejde, korrekte løfteteknikker, hensigtsmæssige arbejdsstillinger, EGA, planlægning, rækkeafstande, forværende faktorer samt fysisk 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 ved arbejdet som chauffør?
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 ergonomi indenfor chauffør-branchen

FORMÅL: Viden om anatomi, skadesforebyggelse og forebyggelsesmuligheder.

Udlevering og gennemgang af Arbejds miljø håndbog for chauffører

FORMÅL: At udlevere materiale til medarbejderne ud fra den gennemgåede 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 arbejdsmiljø tiltag og arbejdsmiljø forbedringer.

Yderligere oplysninger

Kapacitet: Max. 20 medarbejdere pr. hold.

Målgruppe: Chauffører.

Form: Foredrag i kombination med aktiv inddragelse af medarbejderne.

Konsulenter: Arbejds miljø konsulenter fra CityFys ApS.

Bestilling: Kurset skal bestilles 4 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.

Varighed: 1 time (ekskl. individuel vejledning).

Priser:

"Ergonomi og fysisk arbejdsmiljø for chauffører":
Kr. 3.495,00 ekskl. moms og ekskl. befordring.

"Ergonomi og fysisk arbejdsmiljø for chauffører"
+ 2 timers individuel vejledning:
Kr. 5.185,00 ekskl. moms og ekskl. befordring.