

Tunge løft og ergonomi

Forebyggelse af gener i ryggen i forbindelse med tunge løft

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 korrekte løfteteknikker, hensigtsmæssige arbejdsstillinger, jobbrokering, planlægning, rækkeafstande, forværrende faktorer, kortlægning 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?
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 ryggen og hvornår den er i farezonen?

FORMÅL: Viden om anatomi, skadesforebyggelse og forebyggelsesmuligheder.

Udlevering og gennemgang af relevant materiale

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 arbejdsmiljøtiltag og arbejdsmiljøforbedringer.

Yderligere oplysninger

Kapacitet: Max. 20 medarbejdere pr. hold.

Målgruppe: Alle som arbejder med tunge løft.

Underviser: Arbejds miljø konsulenter fra CityFys.

Form: Foredrag i kombination med aktiv inddragelse af medarbejderne.

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 (ekskl. individuel vejledning).

Priser:

"Tunge løft og ergonomi":
Kr. 3.495,00 ekskl. moms og ekskl. befording.

"Tunge løft og ergonomi" + 2 timers individuel vejledning:
Kr. 5.195,00 ekskl. moms og ekskl. befording.

Kontakt for mere information

Arbejds miljø koordinator: **Søren Hald**

Mail: sh@cityfys.dk

Telefon: 70 200 726