



## Pas på din krop og sikker adfærd - ergonomi og sikker adfærd

Mange vil i løbet af deres arbejdsliv opleve gener på kroppens muskler og led. Fokus på ergonomi og sikker adfærd i arbejdslivet kan nedsætte smerter, sygefravær og tabt arbejdsfortjeneste. Dette er til fordel for både de ansatte og arbejdspladsen.

### Målet for kurset

Formålet med kurset er at give deltagerne et teoretisk og praktisk indblik i de udfordringer, som kan opstå i det ergonomiske arbejdsmiljø. Du vil efter kurset være i stand til at screene det ergonomiske arbejdsmiljø og vurdere risici i arbejdet samt forebygge nedslidning og smerter i muskler og led.

### Indhold

#### Følgende emner bliver gennemgået på kurset:

- Kroppens muskler og led som belastes ved forskellige arbejdsstillinger og løft
- Regler og anbefalinger på området
- Hensigtsmæssig indretning af arbejdspladsen og planlægning af arbejdet – herunder begrebet ”nudging”
- Vaner, kultur og sikker adfærd
- God brug af tekniske hjælpemidler
- Fysiske øvelser/pausegymnastik – hvad er effekten?
- God brug af værnemidler fx fodtøj, knæbeskyttelse og høreværn
- Praktiske øvelser og cases

Kurset veksler mellem oplæg fra Avidenz, dialog med kursisterne og praktiske øvelser. Kursisterne skal derfor være indstillet på at deltage aktivt i praktiske øvelser på kurset.

### Målgruppe

Kurset henvender sig til produktionsmedarbejdere og håndværkere, eller personer som har sin gang i en produktion, hvor der forekommer manuelt arbejde, løft og belastende arbejdsstillinger.

### Virksomhedskursus

Vi holder også kurset som virksomhedskursus. Kan I på virksomheden samle blot 4 - 5 medarbejdere til kurset, kan det være en fordel at holde et specielt virksomhedskursus hos jer. På denne måde kan vi målrette undervisningen til præcis jeres ønsker og behov. Kontakt os for at få en snak om mulighederne.

#### Varighed

Aftales nærmere, dog svarende til minimum 1/2 dags supplerende arbejdsmiljøuddannelse.

#### Generelt

Kurset kan anvendes som en del af den supplerende uddannelse for medlemmer af Arbejdsmiljøorganisationen og deres løbende kompetenceudvikling.

#### Kontakt

Kontakt Avidenz på tlf. 66 17 34 55 eller [info@avidenz.dk](mailto:info@avidenz.dk) for yderligere oplysninger.