



ERGONOMISK ARBEJDSPLADSVURDERING

CRAMERS
STUDIE

FORBEDRE MEDARBEJDERNES SUNDHED OG TRIVSEL MED ERGONOMISK VEJLEDNING, HVOR DER FOREBYGGES GENER I MUSKLER OG LED

Forebyg gener i muskler og led og forbedre medarbejdernes sundhed og trivsel med ergonomisk vejledning fra vores kompetente fysioterapeuter.

Et godt fysisk arbejdsmiljø kan være med til at forebygge gener i muskler og led, og dermed forbedre medarbejdernes sundhed og trivsel samt nedsætte sygefravær. Derfor anbefales det, at arbejdspladsen indrettes specifikt til den enkelte medarbejder. Ved en individuel ergonomisk gennemgang, hvor der tages udgangspunkt i medarbejderens arbejdsopgaver og vedkommendes behov, er det muligt at indrette arbejdspladsen specifikt til den enkelte medarbejder.

INDIVIDUEL ERGONOMISK GENNEMGANG

Ved en individuel ergonomisk arbejdspladsvurdering gennemgås nedenstående:

- Gennemgang af den enkeltes arbejdsfunktioner og hertil ergonomisk vejledning omkring brug af stol, hæve/sænkebord, mus, tastatur, skærm, lys (orienterings- og arbejdslys) samt vedkommendes fysiske placering i lokalet.
- Ændring/justering af arbejdsstation udføres.
- Anbefaling til alternative arbejdsstillinger og -redskaber med henblik på at skabe variation i arbejdsstilling
- Gennemgang af simple øvelser til forebyggelse af gener i ryg, skuldre og underarm/håndled.
- Øvelsesark udleveres hvis vedkommende ønsker dette

VARIGHED: 30 MIN. PR. MEDARBEJDER

PRIS: 950 kr./time

DET MED SMÅT

I gennemgangen og anbefalingerne tages der udgangspunkt i vedkommendes arbejdsopgaver samt eventuelle behov og gener. Derudover tages der udgangspunkt i de faciliteter og arbejdsredskaber som vedkommende allerede har til rådighed.

