



# Ergonomiutbildning

Vår kropp är gjord för rörelse och belastning och vi måste fundera över hur vi använder vår kropp för att hålla hela yrkeslivet. I den här utbildningen går vi igenom arbetsgivarens och det egna ansvaret samt hjälpmedel, skyddsutrustning och hur vi ska hantera vibrationer.

Inom kontorsergonomi lägger vi fokus på bildskärmsarbete och tittar på hur vi ställer in en arbetsplats.

## Utbildningens innehåll:

**Belastningsergonomi:** Genomgång av AFS 2012:2 och vilket fokus som den berör.

**Arbeta ergonomiskt:** Vi har alla olika förutsättningar och vi går brett igenom vad som påverkar hur vi arbetar, fysiskt, psykiskt och emotionellt. Vi går även igenom hur kroppen är uppbyggd.

**Hjälpmedel:** Vad finns det för hjälpmedel och hur kan de underlätta vårt arbete.

**Träning och återhämtning:** Vi tittar på hur träning och återhämtning kan bidra till ett hållbart arbete och säkerhetskultur.

**Kartläggning och riskbedömning:** Vi går igenom hur vi kan arbeta med att kartlägga de ergonomiska riskerna som kan finnas i verksamheten och hur vi ska arbeta vidare med dem.

Efter avslutad utbildning har du ökade kunskaper inom belastningsergonomi och du kan påverka och minimera risken för skador och förespråka en god teknik vid arbete.

## Vill du veta mer?

Alla utbildningar går att få både fysiskt och digitalt.

Vi skräddarsyr utbildningen så att den ska passa just era behov.

Kontakta oss för mer information och offert.

**Mer information finns på:**

<https://galaxenbygg.se/>

**Kontaktperson:** Per Poulsen, 031-16 54 50

