

# Ergonomi

## Kroppen på arbejdspladsen



Med den nyeste ergonomiske viden kan I understøtte et godt ergonomisk arbejdsmiljø, og derved give medarbejderne de bedste forudsætninger for at understøtte sig selv og ikke mindst hinanden i en - for kroppen – sundere arbejdsadfærd.

Et godt ergonomisk arbejdsmiljø har til formål at sikre, at medarbejderne kan udføre deres arbejde sikkerhed- og sundhedsmæssigt forsvarligt. Det indebærer både, at arbejdspladsen er hensigtsmæssigt indrettet, at medarbejderne har de nødvendige redskaber og at arbejdet er planlagt og tilrettelagt, så medarbejderne får tilpas mængde bevægelse, hvile og variation i løbet af arbejdsdagen.

I PrimaCare tilbyder vi undervisningsoplæg, hvor medarbejderne klædes på med den nyeste viden om kroppen på arbejde, og hvad de har brug for til at klare deres arbejdsopgaver. Medarbejderne vil blandt andet få viden om, hvordan de med bevægelse og simple træningsøvelser kan forebygge kropslige gener og understøtte en velfungerende krop på arbejdspladsen. Hertil vil de blive vejledt i forebyggende træningsøvelser målrettet deres arbejdsopgaver.

