

Varför?

En god ergonomi på arbetsplatsen kan förebygga skador och arbetsrelaterade sjukdomar, särskilt muskuloskeletala sjukdomar (MSD), minska trötthet, höja arbetsmoralen genom bekväma arbetsstationer, minska frånvaro och personalomsättning.



Vad?

- ✓ Ergonomi handlar främst om manuell hantering av last.
- ✓ Detta innebär att man lyfter, bär, skjuter eller drar laster.
- ✓ Undvik manuell hantering om möjligt. Be om hjälp och använd de verktyg som finns, t.ex. vagnar och lyftanordningar.
- ✓ Korrekta tekniker för manuell hantering, med regelbunden övning, är avgörande för att förebygga skador.
- ✓ Inta en stabil hållning innan du lyfter, med fötterna axelbrett isär.
- ✓ Ta ett stadigt grepp om lasten med båda händerna.
- ✓ Böj knäna, använd benmuskulerna för att lyfta, inte ryggen.
- ✓ Håll lasten nära midjan, undvik att vrida dig.
- ✓ Ta regelbundna pauser, gör omväxlande arbetsuppgifter.

Frågor

Öppna frågor

- Hur kan god ergonomi bidra till att förebygga skador och förbättra effektiviteten i arbetet?
- Vilka är några enkla justeringar du kan göra för att minska belastningen när du utför dagliga arbetsuppgifter?
- Varför är det viktigt att känna igen tidiga tecken på obehag eller trötthet som är relaterade till ergonomiska problem?



Erfarenhetsbaserade frågor

- Har du någonsin upplevt smärta eller obehag på grund av en arbetsrelaterad uppgift? Vilka förändringar hjälpte eller kunde ha hjälpt?
- Kan du minnas en gång då en ergonomisk förbättring (t.ex. bättre hållning, ett nytt verktyg eller en justering av arbetsuppgiften) gjorde ditt arbete enklare?
- Har du någonsin sett någon kämpa med en fysiskt krävande uppgift?
- Vad kunde ha gjorts annorlunda?



Vad skulle du göra?-frågor

- Om du märker att en kollega har dålig hållning eller lyfter fel, hur skulle du kunna hjälpa honom eller henne att anpassa sig?
- Du börjar känna obehag eller trötthet när du arbetar. Vilka omedelbara åtgärder bör du vidta?
- Om en arbetsuppgift kräver repetitiva rörelser eller obekväma arbetsställningar, vad kan göras för att minska risken för överansträngning?



Hitta förbättringsförslagen-frågor

- Vilka förbättringar kan göras på vår arbetsplats för att göra arbetsuppgifterna mer ergonomiska och minska belastningen?
- Hur kan vi göra det lättare för medarbetarna att känna igen och korrigera dåliga ergonomiska vanor?
- Vilka förändringar kan bidra till att minska trötthet och obehag under långa arbetspass?

