



Utbildning för
en frisk och
hållbar
arbetsplats!

Inbjudan till utbildning

Ergonomi på arbetsplatsen

Hur du kan undvika ryggskott, gannacke och musarm på datorarbetsplatsen

En digital kunskaps- och inspirationsutbildning om datorarbetsplatsens ergonomi på kontoret och vid hybridarbete. Du får lära dig hur du förebygger skador och skapar en god ergonomisk arbetsplats.

Utbildningen säkerställer att du som medarbetare får den kunskap du behöver för att undvika risker och du som arbetsgivare får inblick om kraven i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Du får kunskap hur du ska ställa in din stol, ditt bord, din bildskärm och din mus i förhållande till varandra och till dig. Du lär dig också om synergonomi, ljusets placering och behov av variation och pauser.

Målgrupp:

Alla som arbetar vid en dator samt chefer/ HR/ arbetsledare med personal och arbetsmiljöansvar

Innehåll:

- Lagstiftning och föreskriften Arbete vid Bildskärm (AFS 1998:5)
- Kroppens anatomi och fysiologi relaterat till belastning - rygg, nacke, arm
- Hur du ställer in din stol
- Vilken bordshöjd du ska ha i sittande och stående
- Placering av tangentbord och mus
- Bildskärmens placering och avstånd för optimal nack- och synergonomi
- Bildskärmsglasögon och när behövs de
- Ljus och belysning på datorarbetsplatsen
- Paus och återhämtning

När: 13 november 2024, kl.09:00-10:00

Var: Digitalt via Teams (länk skickas ut efter anmälan)

Kursledare: Lottie Lundin, Ergonom och Sjukgymnast

Kostnad: 1295:- ex. moms/person (Erbjudande! Vid anmälan av två el fler deltagare: 995:-/person)

Anmälan: Senast 4 november till: maria.ekstam@doktor.se