

Ergonomi inden for faglærte og ufaglærte job

Emne	Opgaver	Supplerende opgaver	Ressourcer	Mål
Mål og indhold			<ul style="list-style-type: none"> Mål for kurset (pdf) Indhold i kurset – oversigt (pdf) 	
Introduktion. Udfordringer og ansvar. Med udgangspunkt i en case skal deltagerne finde/genkende problemstillinger vedr. ergonomi, og de skal blive bevidste om deres eget ansvar for at passe på kroppen.	<ul style="list-style-type: none"> Case: Augusta og ergonomien Bliv klog på dit arbejdsmiljø Bliv klog på dit arbejdsmiljø – lærervejledning 	<ul style="list-style-type: none"> Find rundt i hjælpemiddeldatabasen Ansvar for forebyggelse af arbejdsskader Ansvar for forebyggelse af arbejdsskader – lærervejledning 	<ul style="list-style-type: none"> Kvikguide. Forebyg muskel- og skeletbesvær (pdf) Kilde: BFA 	Mål 1, 3
Arbejdsstillinger Her skal deltagerne lære om kroppen og få styr på deres egen neutralstilling.	<ul style="list-style-type: none"> Neutralstilling Arbejdsstillinger – lærervejledning Neutralstilling – lærervejledning 		<ul style="list-style-type: none"> Fire opmærksomhedspunkter vedr. arbejdsstillinger (pdf) Hensigtsmæssige arbejdsstillinger (film) 	Mål 1, 2
Forflytninger – teori I dette tema flyttes fokus fra arbejdsstillinger til forflytninger. Formålet er, at deltagerne får grundviden om principperne for den gode forflytning.	<ul style="list-style-type: none"> Den gode forflytning – lærervejledning 	<ul style="list-style-type: none"> Kroppens vægt – lærervejledning Det naturlige bevægemønster Det naturlige bevægemønster – lærervejledning De fysiske love De fysiske love – lærervejledning Hjælpemidler – lærervejledning 	<ul style="list-style-type: none"> Seks opmærksomhedspunkter vedr. forflytninger (pdf) Forflytningspyramiden (pdf) Forflytningspyramiden (film) Fysiske love (film) Hjælpemidler (pdf) 	Mål 1
Forflytninger – praksis I dette tema handler det om at træne disponering af forflytninger med udgangspunkt i deltagerens viden om principper for arbejdsstillinger og forflytninger.	<ul style="list-style-type: none"> Disponer rigtigt, når du forflytter Disponer rigtigt, når du forflytter – lærervejledning 	<ul style="list-style-type: none"> Udfordrende forflytninger Udfordrende forflytninger – lærervejledning Forflytning af svært overvægtige 	<ul style="list-style-type: none"> QR-koder til forflytninger på forflyt.dk (pdf) 	Mål 1, 2
Forflytning eller løft? I denne opgave handler det om, at deltagerne bliver bevidste om, at det i de fleste situationer er muligt at anvende forflytning frem for løft.	<ul style="list-style-type: none"> Forflytning eller løft? Forflytning eller løft? – lærervejledning 			Mål 1, 2
Pas på din krop Denne opgave har fokus på deltagerens egne kroppe – og hvordan de kan forebygge arbejdsskader og nedslidning. Deltagerne skal gennemføre nogle træningsøvelser og reflektere over effekten på egen krop.	<ul style="list-style-type: none"> Pas på din krop Pas på din krop – lærervejledning 	<ul style="list-style-type: none"> Øvelser til træning af nakke og skuldre Øvelser til træning af nakke og skuldre – lærervejledning 	<ul style="list-style-type: none"> Fire øvelser for ryggen (pdf) Fire øvelser med elastik (pdf) 	Mål 1, 2
Ergonomi – opsamling I denne opgave arbejder deltagerne med at kortlægge de mange faktorer, der påvirker det ergonomiske arbejdsmiljø, og der sættes fokus på deltagerens eget ansvar i forhold til arbejdsmiljøet.	<ul style="list-style-type: none"> Ergonomi i samspil – lærervejledning 			Mål 1, 2, 3
Inspiration		<ul style="list-style-type: none"> Flip-flap: ergonomi Kortspil 		

■ Opgaver til elever
 ■ Opgave til underviser
 ■ Vedhæftet dokument
 ■ Film
 ■ Inspirationsopgaver