



# ERGONOMITJEK



Ergonomitjek – Giv dine medarbejdere en god arbejdsdag!



Ergonomi er et vigtigt parameter for en god arbejdsdag og et langt arbejdsliv!

## Hvorfor ergonomiske tiltag?

Ergonomi på arbejdspladsen er vigtigt for at skabe et sundt arbejdsmiljø for den enkelte medarbejder. Gennem ergonomi opnår man bedre trivsel, idet det er en forebyggende faktor for fysisk nedslidning. Vi har alle forskellige behov, og netop derfor skal den individuelle arbejdspladsindretning vægtes højt, da det med stor sandsynlighed kan mindske arbejdsskader og minimere sygefravær.

## Ergonomitjekket består af:

- Undervisning om gode ergonomiske vaner. Herunder korrekt indstilling af arbejdsbord, stol, computerskærm m.m.
- Information omkring vigtigheden af forebyggende træning, samt øvelsesvejledning relateret til kontorarbejde. Bestående i lette pauseøvelser, der kan gøre en forskel for håndleds-, nakke-, hoved- og skulderproblemtikker.
- Personlig gennemgang af arbejdsstationen, herunder finjustering af bord, stol og skærm m.m.
- Skriftlig tilbagemelding til virksomheden vedrørende tiltag som bør iværksættes på baggrund af den ergonomiske gennemgang.

**Kontakt** Arkadens Fysioterapi Erhverv på:

Tlf. 27 62 93 60 eller [rl@arkadensfysioterapi.dk](mailto:rl@arkadensfysioterapi.dk)

Pris: **350.00** kr. /medarbejder ved minimum 5 medarbejdere.

Ved færre end 5 medarbejdere, kontakt Arkadens Fysioterapi Erhverv.