

Det nytter at forebygge. Organiser arbejdet, indret arbejdspladsen, instruer hinanden og brug hjælpemidler – også når det ikke gør ondt. Så kroppen bruges fornuftigt.

DIALOG

1

Når vi gerne vil bruge vores kroppe fornuftigt, hvor gode er vi så til at

- organisere arbejdet?
- indrette arbejdspladsen?
- instruere og oplære hinanden?
- bruge hjælpemidlerne?

2

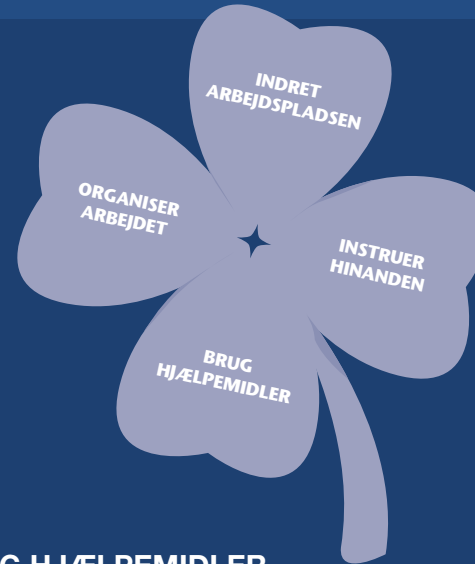
Gennemgå indholdet i kolonnen "Støtte" – læs evt. teksten højt, så alle får informationerne og de gode råd i fællesskab. Diskuter, hvordan vi kan forebygge smerter i muskler og led på arbejdspladsen som

- enkeltperson
- gruppe/afdeling/butik
- ledelse
- arbejdsmiljøorganisation

Overfør jeres svar på punkt 2 i kolonnen **AFTALE**.

STØTTE

DET NYTTER AT FOREBYGGE



INDRET ARBEJDSPLADSEN

Indret arbejdspladsen, så kroppen bruges fornuftigt.

Indret arbejdspladsen, så det bliver muligt at variere arbejdsstillingerne og styrke kroppen.

Sørg for, at I hver især har indflydelse på, hvordan jeres eget arbejdsområde er indrettet.

INSTRUER HINANDEN

Sørg for, at I hver især bliver oplært og instrueret, så alle lærer at bruge kroppen fornuftigt.

Husk at gentage instruktionen og oplæringen, når der er behov for det, fx til nye medarbejdere og ved indførelse af nye metoder eller nye tekniske hjælpemidler.

BRUG HJÆLPEMIDLER

Aftal med kollegerne, hvilke hjælpemidler I bruger hvornår.

Brug hjælpemidlerne, når I har ondt, så I stadig kan fungere.

Brug også hjælpemidlerne, når det ikke gør ondt.

ORGANISER ARBEJDET

Organiser arbejdet, så kroppen bruges fornuftigt, og ingen belastes for hårdt, for ensidigt eller for længe.

Afsæt tid til pauser og øvelser i løbet af arbejdsdagen.

AFTALE (noter)

Sådan aftaler vi at støtte hinanden i at forebygge smerter i muskler og led på arbejdspladsen:

Enkeltperson

Gruppe/afdeling/butik

Ledelse

Arbejdsmiljøorganisation