



ERGONOMITJEK

Et godt arbejdsmiljø giver effektive medarbejdere

Hvorfor få foretaget et ergonomitjek?

En god ergonomisk arbejdsplads kan mindske arbejds-skader og minimere sygefravær, så dine medarbejdere opnår bedre trivsel, men også forebygger fysisk nedslidning.

Ergonomi på arbejdspladsen er derfor vigtig for et effektivt og sundt arbejdsmiljø. Men vi har alle forskellige behov, og derfor skal indretningen af den individuelle arbejdsplads vægtes højt.

“

Ergonomi er et vigtigt parameter for en god arbejdsdag og et sundt arbejdsliv. ”

FYSIO
DANMARK



ERGONOMITJEK

Ved et ergonomitjek får I:

- Undervisning i gode ergonomiske vaner som f.eks. korrekt arbejdsstilling ved eller i arbejdsmaskiner.
- Information om forebyggende træning og vejledning i øvelser der er relateret til fx. kontorarbejde. Det kan være lette pauseøvelser, der kan gøre en forskel for håndleds-, nakke-, hoved- og skulderproblemer.
- Personlig gennemgang af arbejdsstationen - herunder finjustering af bord, stol, skærm, personlige hjælpemidler, arbejdsmaskiner og -redskaber, m.m.
- Skriftlig tilbagemelding til virksomheden med tiltag som bør iværksættes på baggrund af ergonomitjekket.

Vil du vide mere?

Du er altid velkommen til at kontakte Charlotte Nikolajsen, tlf. 7522 3530, cbn@varde-fysio.dk



FYSIO
D A N M A R K

Gl. Vardevej 64, Esbjerg
Tlf. 7512 0308
Vestre Landevej 67, Varde
Tlf. 7522 3530
www.varde-fysio.dk