

Kontorergonomi

Mange kontorarbejdspladser har mulighed for at tilpasse arbejdspladsen til den enkelte medarbejder, men bruger ikke altid disse muligheder. Derfor oplever Folkekirkens Arbejdsmiljørådgivning ofte, at medarbejdere fx. arbejder i uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, med uhensigtsmæssigt inventar, ikke tilstrækkelig belysning etc. Disse faktorer kan medvirke til, at den enkelte udsættes for ergonomiske/fysiske belastninger, der enten på kort eller lang sigt kan medføre belastningsskader.

Formål med kurset

At deltagerne opnår viden om hvordan man indretter en god ergonomisk kontorarbejdsplads, regler på området, samt hvordan de kan forebygge smerter i skulder, nakke og arme. På kurset får deltagerne den nødvendige viden til at kunne udnytte disse muligheder og en forståelse for, hvad de selv kan gøre for at variere deres arbejde i dagligdagen og derigennem minimere risikoen for belastningsskader.

Indhold

Kurset omfatter følgende elementer:

- Grundlæggende kendskab til reglerne på området, herunder krav til bord, stol, lys, skærm, bærbar pc, mus/tastatur. Problemløsningsmuligheder i forhold til konkrete situationer fra hverdagen
- Tilpasning af arbejdspladsen til den enkelte
- Viden om ergonomiske belastninger, samt hvordan de kan forebygges
- Forebyggende øvelser der nemt kan indarbejdes i hverdagen på kontoret

Undervisningen tilrettelægges som en kombination af teori og dialog om praksis, samt praktiske øvelser.

Form

Formen på uddannelsen vil være en blanding af oplæg og drøftelser i plenum. Du vil som kursist blive præsenteret for viden og værktøjer inden for området, og der vil være mulighed for erfaringsudveksling med de andre kursister.

Målgruppe

Kurset henvender sig til medarbejdere, samt medlemmer af menighedsråd og andre interesserede.

Kursusdatoer

Onsdag den 24. april, kl.10-15 hos Landsforeningen af Menighedsråd, Damvej 17-19, 8471 Sabro.

Kurset kan også afholdes ude i de enkelte sogne. Så vil vi gennemgå alle kontorarbejdspladser, rådgive den enkelte medarbejder og I vil modtage rådgivning i forhold til ændringer og nyindkøb. Kontakt os hvis dette har interesse.

Pris

Deltagerpris: 1.520 kr. excl. moms. Inkluderet i deltagerprisen er forplejning og kursusmateriale.

Tilmelding

Kontakt: mail@kirkeetrvsel.dk eller tlf. 30 66 64 04