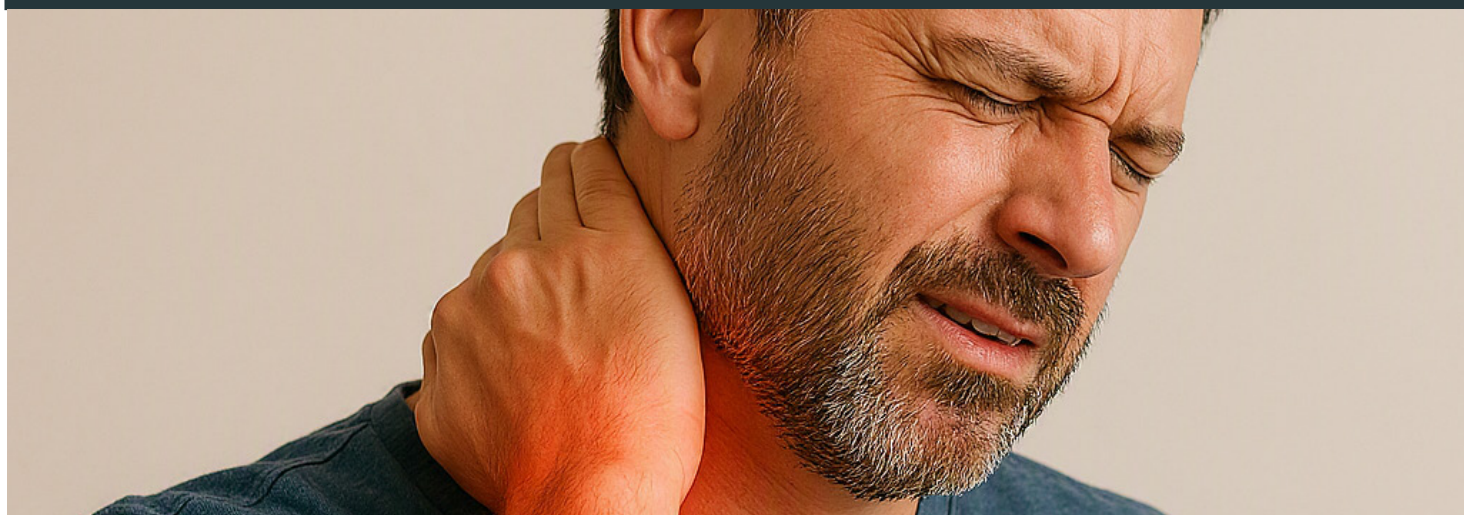


Få et ergonomitjek - pas godt på din krop



Undgå smerter og slid i dit arbejde

Et ergonomitjek hjælper dig med at skabe en sundere, mere behagelig og effektiv arbejdsdag. Sammen ser vi på dine arbejdsstillinger, arbejdsvaner og de belastninger, du møder i hverdagen. Små ændringer kan gøre en stor forskel - både for din trivsel og din arbejdsglæde.

Få konkrete råd til din arbejdsdag

En fysioterapeut eller ergoterapeut observerer dig i dit daglige arbejde og giver konkrete forslag til, hvordan du kan arbejde mere skånsomt. Det kan være justering af arbejdsudstyr, indstilling af stol og bord eller ændringer i dine arbejdsrutiner. Rådene tager altid udgangspunkt i dine arbejdsopgaver og de rammer, du arbejder under.

Forstå din krop bedre

Du får indsigt i, hvordan dit arbejde påvirker kroppen, og hvad du selv kan gøre for at forebygge smerter, ubehag og belastningsskader. Når du forstår sammenhængen mellem arbejdsstillinger og belastning, bliver det lettere at skabe gode vaner, der holder på den lange bane.

Små ændringer - stor forskel

Ofte skal der kun små justeringer til for at skabe større trivsel, mere energi og mindre belastning i arbejdsdagen. Efter ergonomitjekket får du konkrete anbefalinger og en plan, så du ved, hvad du kan arbejde videre med i din hverdag.

Din indsats gør forskellen

Den bedste forebyggelse starter hos dig selv. Vi giver dig redskaber, motivation og vejledning til at passe godt på din krop - både nu og i fremtiden. Målet er, at du får et arbejdsliv med færre gener, større overskud og bedre trivsel.



Økonomi under uddannelsen

Kontakt for oplysninger om priser:



Uddannelseskonsulent
Mikal Petersen
Tlf. 29 67 50 56
mp@amu-fyn.dk.

Tilmelding og yderligere information



Kursussekretær
Heidi Nielsen
Tlf. 63 13 51 06
hn@amu-fyn.dk

Gå ind og følg AMU-Fyn på:



Vi uddanner folk

Petersmindevej 50 • 5100 Odense C • www.amu-fyn.dk C. F.
Tietgens Boulevard 27 • 5220 Odense SØ • Tlf. 66 13 66 70

