

Anpassningar relaterade till belastningsergonomi

Anpassa arbetsplats och arbetsutrustning

- ✓ Undvik långvarigt arbete
 - med framåtböjd eller vriden nacke/rygg
 - med armar ovan axelhöjd
 - i knästående
- ✓ Säkerställ en korrekt arbetshöjd
- ✓ Ställ in stol och skrivbord
- ✓ Se till att ha tillräckligt utrymme för arbetsrörelser
- ✓ Möjliggör att arbetsobjektet kan ses utan ansträngning
- ✓ Använd verktyg av rätt storlek

Variera arbetet

- ✓ Växla mellan olika arbetsstationer som innebär olika fysisk belastning
- ✓ Växla arbetsmoment och arbetsuppgifter
- ✓ Inför pauser
- ✓ Växla mellan sittande och stående

Minska belastning med god arbetsteknik och hjälpmedel

- ✓ Ändra arbets sätt
- ✓ Använd hjälpmedel

Möjliggör tillräcklig återhämtning

- ✓ Ta långa pauser (fika och lunch)
- ✓ Ta korta pauser (någon eller några minuter inom och mellan arbetsmoment)