

Smart & Säkert

Belastningsergonomi



Belasta rätt
och rör dig ofta!

- förebygger belastningsbesvär samt hjärt- och kärlsjukdomar

www.industrisirius.se

sirius 
SKOGSINDUSTRINS RÅD FÖR INDUSTRIELL UTVECKLING I SAMVERKAN

Belastningsergonomi



Exempel på bra arbetsmiljö

1. Samarbete vid manuellt lyft
2. Individanpassad stol
3. Kortvarigt, säkrat arbete med varierande arbetsställningar
4. Stående arbetsplats

Hos oss;

- finns möjlighet att anpassa och växla arbetsuppgifter och arbetsställningar
- har vi möjlighet att påverka hur arbetet ska utföras och tid för paus och återhämtning
- vet alla att fysisk aktivitet; ca 30 min/dag med ökning av puls och andning, gör att man orkar mer
- har vi inga långa pass med sittande arbete
- har vi inga arbetsrörelser över axelhöjd eller under knähöjd



- är arbetsplatser och arbetsutrustning inställda och utformade för individen och arbetsuppgiften
- är arbetsplatserna rätt ergonomiskt utformade
- är arbetsstolen anpassad för individen och arbetsuppgifterna
- finns anpassade ljusförhållanden och bra synergonomi
- är bildskärmen placerad så att blicken blir lätt nedåtriktad
- är arbetsutrustning och arbetsobjekt placerade i lämplig höjd och på lämpligt sträckavstånd
- finns inga ensidiga eller tunga arbeten
- undviker vi manuella lyft
- finns lyfthjälpmiddel för tunga lyft
- vet vi att lasten ska hållas nära kroppen vid manuella lyft och undviker att vrida kroppen vid lyft
- har vi inga repetitiva moment, som upprepas flera ggr/minut under minst halva arbetsskiftet
- har vi skor med stötdämpning/svikt
- kartlägger och förebygger vi belastnings-ergonomiska risker
- har alla kunskaper om belastningsergonomiska risker gällande den egna arbetsplatsen
- ingår belastningsergonomi i vårt introduktionsprogram
- beaktas alltid ergonomiaspekterna vid upphandling av utrustning

För ett smart och säkert arbetsmiljöarbete – rapportera i PIA!

www.industrisiriuss.se