

# ERGONOMI VED KONTORARBEIDSPLASSEN

HAR DU ET  
STILLESITTENDE ARBEID?

HAR DU SMERTER I  
NAKKE / SKULDRE / ARM?

HAR DU VONDT I RYGGEN?

HAR DU HODEPINE?

OPPLEVER DU STRESS OG  
HØYT ARBEIDSTEMPO?

**MUSKEL- OG  
SKJELETTPLAGER ER DEN  
STØRSTE  
ENKELTÅRSAKEN TIL  
SYKEFRAVÆR I  
ARBEIDSLIVET**  
([www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no))



## Kursinnhold

- Gjennomgang av de viktigste elementene i tilpasning av en dataarbeidsplass.
- Kontorstolens innstillings- og variasjonsmuligheter
- Instruksjon av enkle strekkøvelser for armer, skuldre og nakke
- Informasjon om kroppens behov for hyppig variasjon og «micropauser» ved mye statisk muskelarbeid.
- Motivere til fysisk aktivitet, for å forebygge muskel- og skjelettplager
- Praktisk tilpasning ved din kontorarbeidsplass.

## Læringsmål

- Lære å tilpasse sin egen kontorarbeidsplass for å forebygge muskel- og skjelettplager.
- Bevisstgjøring av arbeidsstillinger og håndtering av datautstyr

## Målgruppe

Alle

## Varighet

- 45 min teoretisk gjennomgang
- Praktisk tilpasning individuelt. Vi beregner ca.10 min til hver ansatt.

**Velkommen til en ergonomisk gjennomgang!**