

Ergonomie-Beratung



**am Büroarbeitsplatz
in der Produktion**

Individuelle Ergonomieberatung am Büroarbeitsplatz

Bei dieser Variante der Ergonomieschulung wird sehr persönlich auf die Bedürfnisse der Arbeitenden eingegangen. Es handelt sich um die Standard Ergonomieberatung.

Der Hauptschwerpunkt liegt darin, dass die persönlichen Bedingungen direkt am persönlichen Arbeitsplatz überprüft und bei Bedarf angepasst werden. Es geht nicht darum Bedürfnisse zu schaffen, sondern das Vorhandene zu optimieren und auf eigene Möglichkeiten hinzuweisen.

Unser Kurs bietet ein ganzheitlich ausgerichtetes Programm mit theoretischen und praktischen Inhalten, die speziell auf die Anforderungen des Bildschirmarbeitsplatzes abgestimmt sind.

Themen

- ▶ Eigenes Verhalten am Arbeitsplatz
- ▶ Erkennen der individuellen Hauptbelastungen
- ▶ Tipps zur Vorbeugung von Beschwerden
- ▶ Ausgleichsübungen
- ▶ Kontrolle der Arbeitsplätze in Bezug auf die ergonomischen Grundsätze

Ablauf

Informationsblock 1 Stunde für alle Mitarbeiter/innen

Beratung am Arbeitsplatz 1:1 Beratung am eigenen Arbeitsplatz

Kursort

In den Lokalitäten der Firma (Konferenzraum + individuelle Arbeitsplätze)

Infrastruktur

Beamer, Leinwand, Flipchart

Ergonomieberatung in Gruppen

Dauer

1 ½ Stunden pro Gruppe

Inhalte

Information über die optimale Haltung am Pult, vor dem Computer usw. sowie Übungen dazu.

Entspannungsübungen für verkrampfte Rücken- und Nackenmuskulatur

Besprechung von individuellen körperlichen Beschwerden

Erklärungen über deren Ursache(n) und Tipps für deren Linderung.

Teilnehmer

15 – 20 Personen pro Kurs

Kursort

In den Lokalitäten der Firma oder in einem Seminarraum in der Umgebung.

Am Seminarort müsste ein Musterarbeitsplatz vorhanden sein oder könnte von uns eingerichtet werden.

Infrastruktur

Beamer, Leinwand, Flipchart werden benötigt oder können von Motio zur Verfügung gestellt werden.

Leistungen

Vorbesprechung

Durchführung

Schriftliche Kursdokumentation

Multiplikatoren-Ausbildung

Wir empfehlen, an jedem Standort zusätzlich eine Ausbildung für Multiplikatoren durchzuführen.

Multiplikatoren-Ausbildung Ergonomie am Büroarbeitsplatz

Das Programm will ausgewählte Mitarbeiter/innen ausbilden und diese befähigen, innerhalb der einzelnen Arbeitsgruppen das erlernte Wissen weiter zu geben. Sie dienen als „Experten“ für Ihre Teammitglieder und helfen, ergonomische Probleme mit einfachen Mitteln zu lösen. Sie werden zur Anlaufstelle für Fragen im Zusammenhang mit der Ergonomie (Neueintritte, Möbelanschaffungen etc.).

Themen

Grundlagen

- ▶ Erkennen der Hauptproblematik des Bildschirmarbeitsplatzes
- ▶ Informationen zur Entstehung und zu den Ursachen von Rückenbeschwerden
- ▶ Körperliche Beanspruchung
- ▶ Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

Verhaltensebene

- ▶ Tipps zur Verhaltensänderung
- ▶ Gezielte funktionsgymnastische Übungen
- ▶ Hilfsmittel / Sitzalternativen

Ergonomie

- ▶ Grundlagen der Ergonomie
- ▶ Üben am praktischen Beispiel
- ▶ Besuch verschiedener Arbeitsplätze

Umsetzung

- ▶ Umsetzungshilfen erarbeiten
- ▶ Checkliste der wichtigsten Punkte erstellen

Ergonomieberatung in der Produktion

In der theoretischen Einführung werden die allgemeinen Beanspruchungen und Möglichkeiten zur Linderung derselben angeschaut. Anschliessend besucht man in Kleingruppen den Arbeitsplatz, bei welchem verschiedene Arbeiten angeschaut, besprochen und die Verhaltensweisen optimiert werden. Es geht nicht darum, Bedürfnisse zu schaffen, sondern vor allem das eigene Verhalten zu optimieren.

Unser Kurs bietet ein ganzheitlich ausgerichtetes Programm mit theoretischen und praktischen Inhalten, die speziell auf die Anforderungen der entsprechenden Abteilungen abgestimmt sind.

Vor der Schulung wird durch unseren Spezialisten eine Begehung des Arbeitsplatzes durchgeführt, damit er sich gezielt auf die spezifischen Situationen vorbereiten kann.

Themen

- ▶ Eigenes Verhalten am Arbeitsplatz
- ▶ Erkennen der individuellen Hauptbelastungen
- ▶ Tipps zur Vorbeugung von Beschwerden
- ▶ Ausgleichsübungen
- ▶ Begehung des Arbeitsplatzes in Kleingruppen

Ablauf

Informationsblock 1 ½ Stunden für alle Mitarbeiter/innen

Beratung am Arbeitsplatz Begehung des Arbeitsplatzes in 2 – 4 Gruppen

Kursort

In den Lokalitäten der Firma (Konferenzraum + individuelle Arbeitsplätze)

Infrastruktur

Beamer, Leinwand, Flipchart