

## Bättre ergonomi

Den här broschyren kan hjälpa dig att se om det finns risk att få ont i muskler och leder i arbetet. Ergonomi handlar om att arbeta på rätt sätt och att anpassa arbetet till människan.

### Undersök om arbetet innehåller arbetsmoment som till exempel:

- Ansträngande arbetsställningar och arbetsrörelser
- Repetitivt arbete
- Tunga lyft och bärande

### Bedöm risken

- Hur ofta?
- Hur länge?
- Hur stor/mycket belastning?

### Åtgärda

- Använd hjälpmedel/arbetsutrustning.
- Variera arbetet och belastningen under arbetsdagen.
- Alla behöver kunskap om hur man gör på bästa sätt.

### Kontrollera om det blev bättre

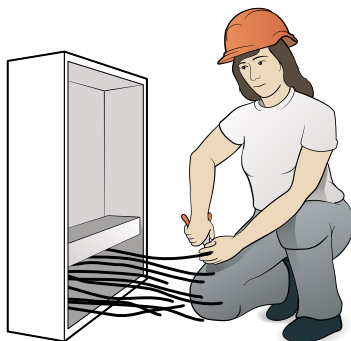
- Känns arbetet mindre ansträngande?
- Är det lättare att utföra arbetet?
- Finns det förslag på ännu bättre lösningar?

Läs mer på vår **temasida om Ergonomi** samt under **Checklistor på av.se**





**Anpassa arbetshöjden**



**Variera mellan arbetsuppgifterna**



**Använd hjälpmedel**

