KONTORERGONOMI (HJEMME/ARBEJDE)



KURSUSINFO

Kurset er til dig, der arbejder hjemmefra noget af tiden eller hele tiden, og derfor har behov for at indrette dig, så du skaber et godt arbejdsmiljø, selvom du ikke er på din sædvanlige arbejdsplads. I kurset sættes der både fokus på den fysiske indretning af hjemmearbejdspladsen og der sættes fokus på ergonomi og trivsel ved hjemmearbejde.

Målet med kurset er at forebygge muskel- og skeletbesvær, nedslidning og arbejdsskader som følge af forkerte arbejdsstillinger eller uhensigtsmæssigt brug af udstyr.

I kurset lærer du om:

- Lovgrundlaget, altså hvilke regler for arbejdsmiljø, der gælder, når du arbejder hjemmefra.
- Indretning af hjemmearbejdspladsen, herunder hvordan du indstiller stol, bord, skærm, tastatur og mus samt belysning.
- Indeklima på hjemmearbejdspladsen.
- Hvad du kan gøre, hvis du ikke har plads eller adgang til et egentligt hjemmekontor.
- Ergonomi på hjemmearbejdspladsen, herunder hvordan du skaber variation i arbejdsstillinger, udfører mere stående arbejde, strækker ud og holder kroppen i gang med praktiske øvelser.
- Trivsel på hjemmearbejdspladsen, herunder hvornår du er på arbejde, hvordan du kan opretholde kontakten med dine kollegaer og hvordan du kan opretholde kontakten med din chef.

I kurset får du med videoer vist, hvordan du indretter hjemmearbejdspladsen optimalt og hvordan du tager ergonomiske hensyn og kan udføre øvelser til at holde kroppen i gang. Du får også mulighed for at downloade simple vejledninger, som du efterfølgende kan bruge til at holde fast i de gode vaner.

Kontakt

AMU-Fyn
70 27 64 84
support@mitkursus.dk

Kursuspris

Incl. VAT
DKK 816,75

Tilmelding