



Durewall
Institutet

Instruktörsutbildning i ergonomi och föremålshantering

Kurslängd: 5 dagar fördelat på 3 + 2 dgr

Mål:

Målet med utbildningen är att du skall kunna ge dina medarbetare handledning och kortare utbildningar i ett flexibelt och kraftbesparande arbetssätt. Du får kunskap om hur arbetet kan genomföras för att minska belastningsskador och värk. Du lär dig att i olika situationer skapa en teknik som är optimal för det som skall göras. Du får kunskap om hur förflyttningar, lyft mm skall genomföras för att minska belastningsskador och värk. Du lär dig att förmedla din kunskap till dina arbetskamrater samt att bedöma olika arbetsituationer.

Innehåll:

Belastningsergonomi och vår kropp

Durewallmetodens ergonomiska och biomekaniska grundprinciper

Hur använder jag ergonomiska grundprinciper såsom t ex. avståndsanpassning, rörelseenergi, friktionsförändring och naturligt rörelseområde, för att använda minsta möjliga kraft och undvika överbelastning när jag arbetar. Här får kursdeltagarna prova på de olika momenten för att känna i kroppen vad det innebär. Vi kopplar exempel från det dagliga arbetet till dessa övningar.

- Minsta möjliga kraft
- Balans
- Avståndsanpassning
- Friktionsförändring
- Naturligt rörelseområde
- Andningsteknik
- Rörelseenergi
- Skydd
- Bestämmdhet

Kroppsmedvetenhet

Spänningar? Stress? När har jag balans? Hur lätt kommer jag i obalans? Koordination?

Vad är det som gör att jag får förslitningar i kroppen? Hur kan jag förhindra det?

Tyda tidiga tecken på överbelastning?

Arbetsställningar – Hur står jag, var står jag

Handkunskap – hur använder vi händerna på ett sätt som minskar belastning på handleder, tummar, nacke och axlar.



Durewall
Institutet

Rörelsemetodik – rörliga fötter förhindrar vridningar och överbelastningar i knä och rygg

Arbetsplatsrelaterade övningar. T ex lyfta, vända, dra, packa

Arbetsplatsrelaterade problemlösningar

Instruktörskunskap

-Bedömningsteknik – bedömning av kollegors arbetsteknik. Ge feedback.

-Pedagogik – genomgång av grundläggande pedagogiska principer

-Handledningsmetodik – träning på att ge råd och tips

-Instruktionsövningar – hålla kortare föreläsning samt förevisning av arbetsteknik

-Utbildningsplanering – hur lägger jag upp en bra kurs ? Innehåll, pauser, skapa intresse