

Veiledning i arbeidspraksis

Snakk om ergonomi



Oppgave 1:

Bruk KLAR app og les om HMS og ergonomi.

Fortell:

- Hva kan være tungt og belastende for kroppen din når du arbeider?
- På hvilken måte kjenner du det i kroppen?

Oppgave 2:

Velg 1-2 arbeidsoppgaver som kan være en belastning for kroppen din.

Fortell:

- Hva er god ergonomi når du gjennomfører arbeidsoppgaven?
- Hvilket ergonomisk hjelpemiddel kan du bruke?

Oppgave 3:

Velg ut en arbeidsoppgave der du bruker et ergonomisk hjelpemiddel.

Fortell:

- Hvordan bruker du hjelpemiddelet på riktig måte?
- Hva kan skje hvis du ikke bruker hjelpemiddelet på denne måten?

