

Velkommen til webinar

God ergonomi i skranken

Dagsorden

- 1 Stående og gående arbejde
- 2 Arbejdsstillinger i skranken og indretning
- 3 Indretning
- 4 Synskrav

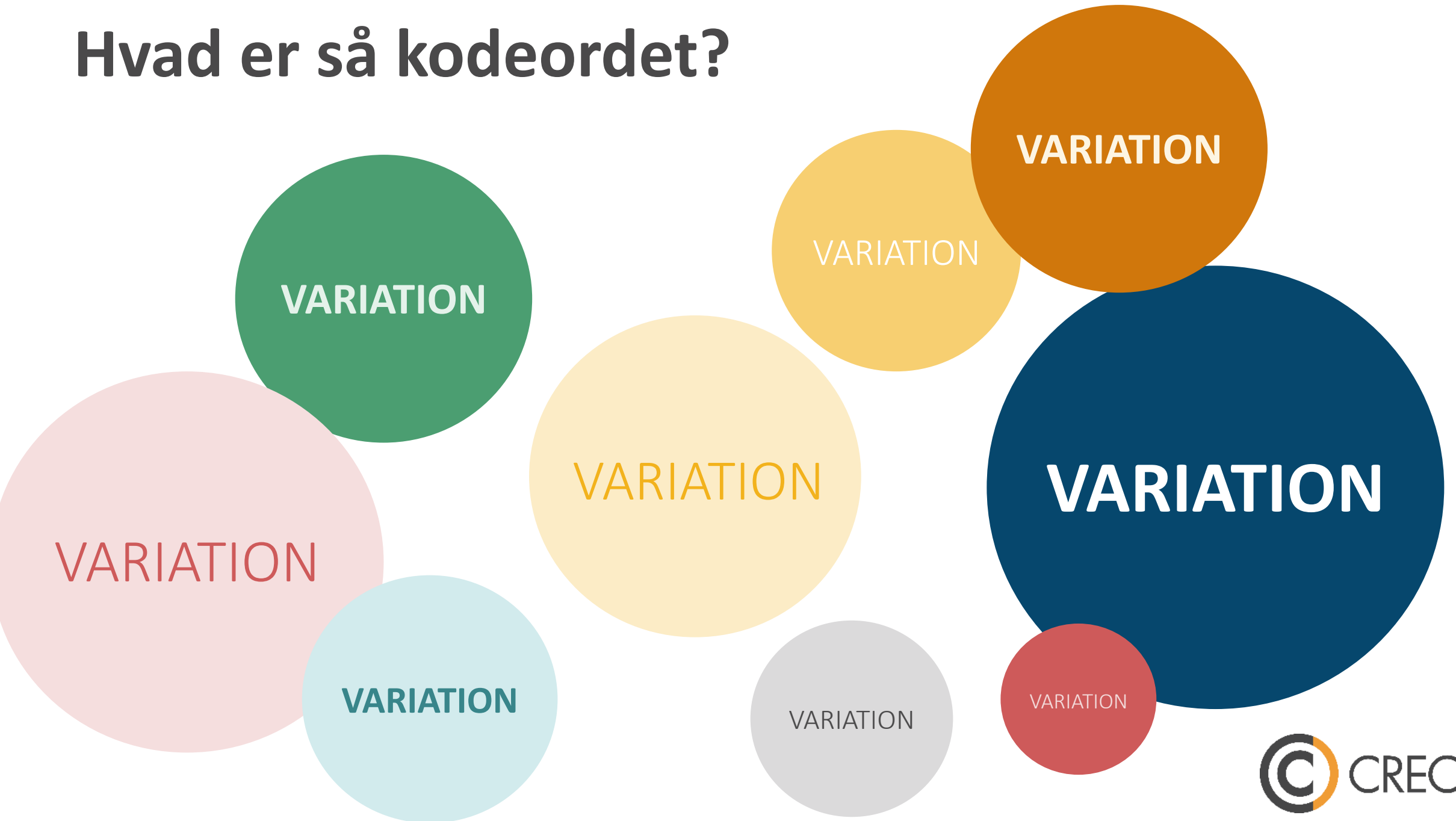
Er det farligt at bruge kroppen?

NEJ! Tværtimod... Men...

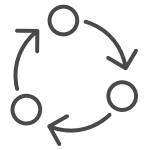
Indstil arbejdet til kroppen – før kroppen indstiller arbejdet

Det er arbejdet, der skal justeres, tilpasses og formes, så det passer til medarbejderens krop – ikke omvendt. Dårlige arbejdsstillinger kan nemlig give både smerter og sygemeldinger. Mange medarbejdere er dygtige til at sno sig, når der skal scannes, tastes, løftes og bæres m.m. Men står de i dårlige stillinger, mens de arbejder, så er der risiko for, at de får smerter i skuldre, nakke, ben eller ryg.

Hvad er så kodeordet?



Stående og gående arbejde i skranken



Skifte mellem stående, gående og siddende arbejde



Brug gode fastsiddende sko



Aflastningsmætter

NB! Ved ny- og ombygning: Vælg stødabsorberende gulve

Stå-støtte-stol

kræver fri benplads



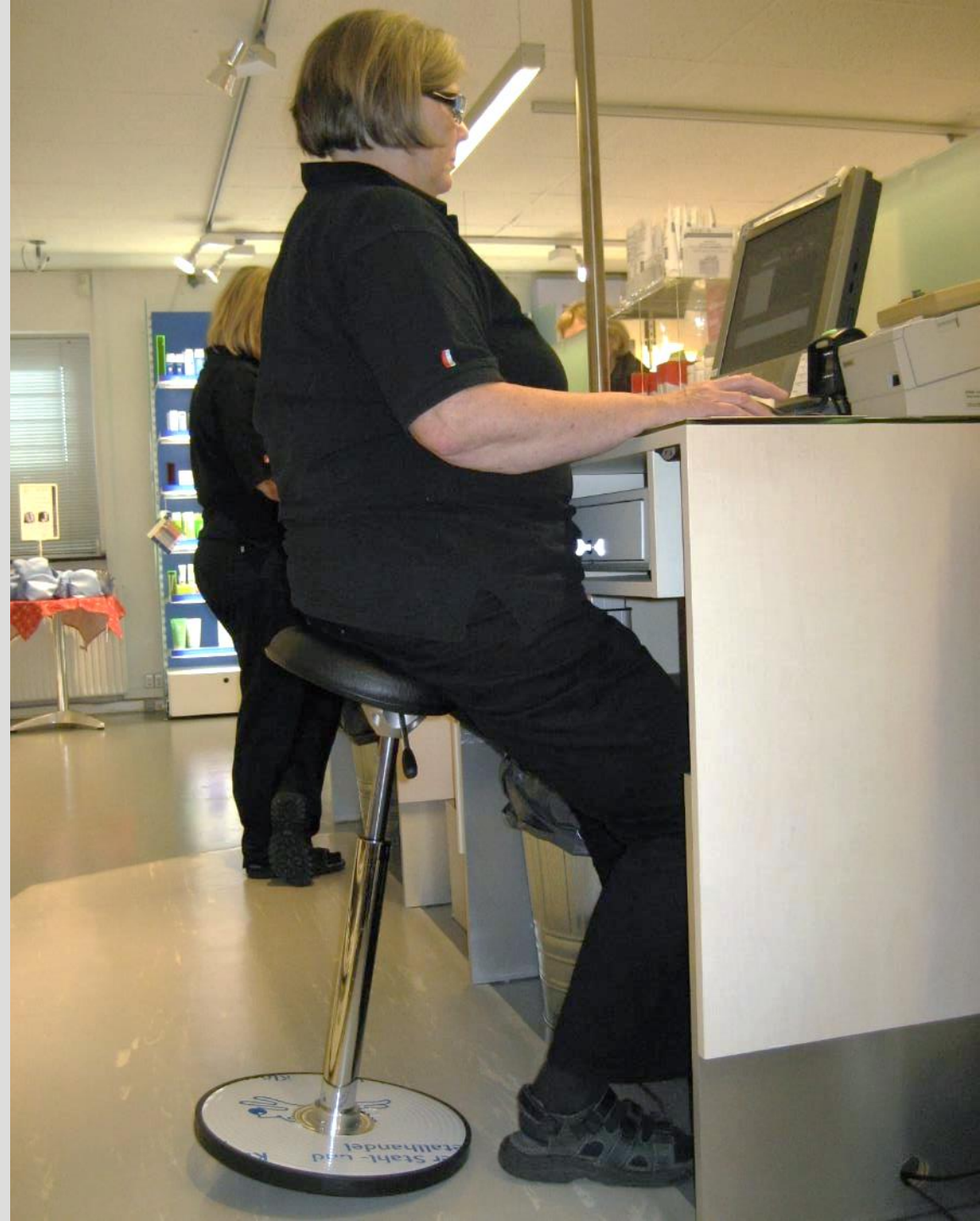
Stå-støtte med vippefod



Fleksibilitet og bevægelighed



Læg mærke til ryggens holdning



Fastsiddende sko med stødabsorption



**Måske en
sommer- og
vintermodel**



Aflastningsmætter

plane og med affasede kanter



En anden model

OBS for rengøring



Arbejdsstillinger i skranken



Arbejdshøjder



Rækkeafstande



Hvor placerer du dine redskaber?

Arbejdshøjder

– faste eller indstillelige?

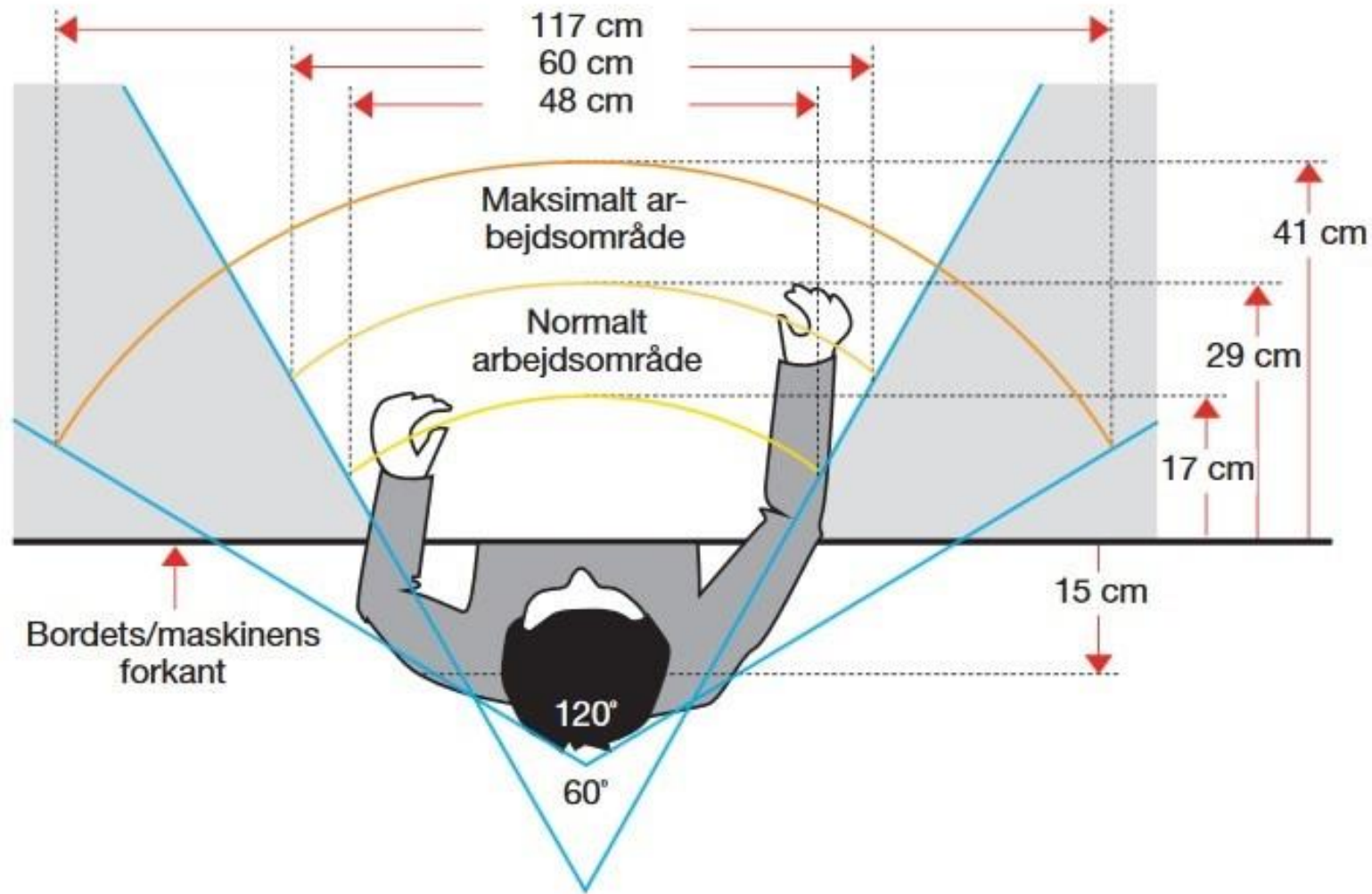


Og fra bagsiden





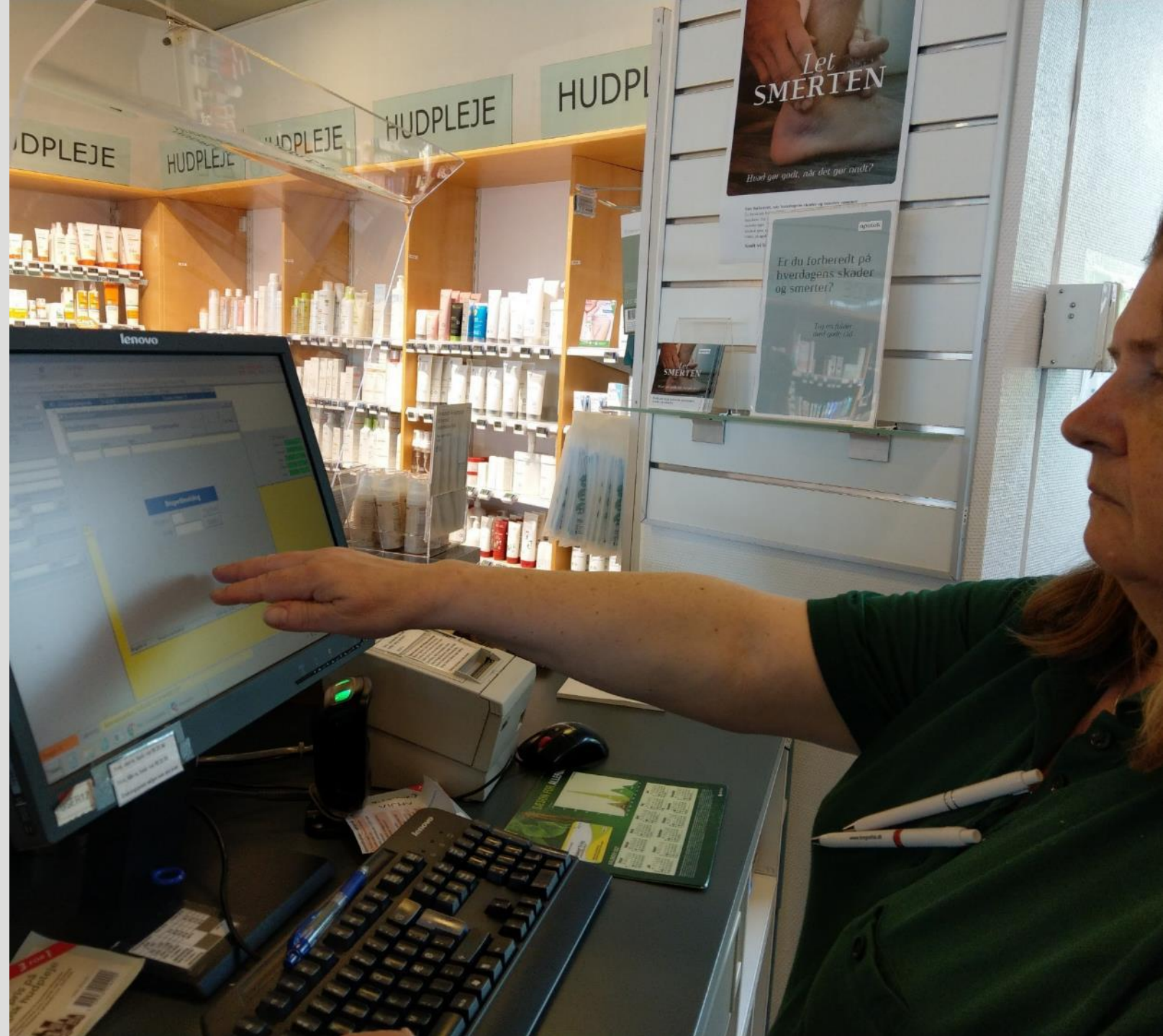
Rækkeafstande til redskaber og materialer



Placering af arbejdsredskaber



Afstand til skærm og skærmhøjde





Undgå vrid i nakke og ryg

De "3-næser" skal vende samme vej

Når du scanner

– støt armen på bordet



Støtte til armene foran tastaturet



Synet – og synskrav i skranken



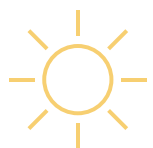
Når vi kommer lidt op i årene – sværere at stille skarpt



Krav om at se: kunden bagerst, kunden tæt, skærm, tastatur, produkter, bon m.m.

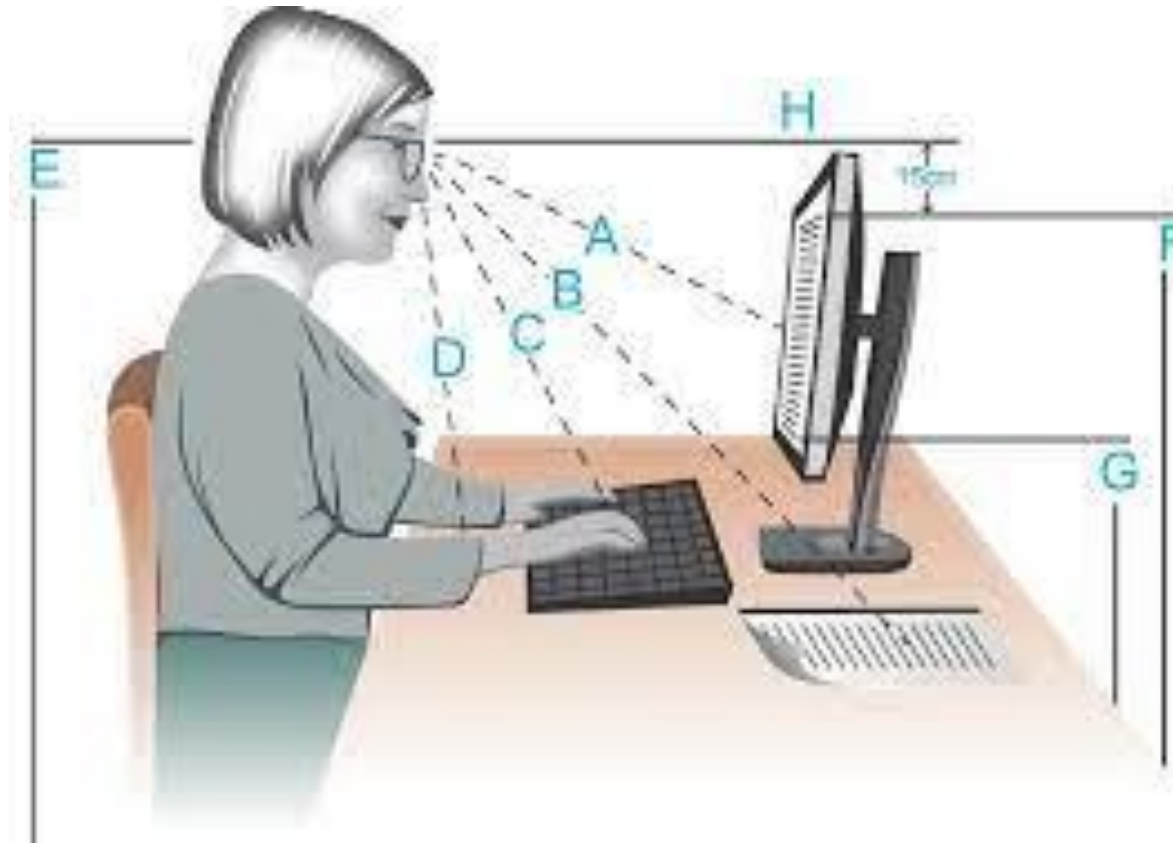


Regler for skærmbriller



MEEEEEN.... Brug tid på indretningen og belysningen før skærmbrillerne

Mange forskellige synskrav i skranken



Skærmbriller - Arbejdstilsynet

- Den ansatte har ret til **undersøgelse** af øjne og syn hos en **optiker** eller, hvis det er nødvendigt, hos en **øjenlæge**.
- Brug gerne **egen optiker**.
- Hvis det vurderes, at den ansatte har brug for en skærmbrille eller kontaktlinser, skal **arbejdsgiveren betale** dette. Arbejdsgiveren **bestemmer** hvor brillen/kontaktlinserne skal købes og skal betale for, hvad der svarer til standard briller/kontaktlinser.
- Når der alene er tale om arbejde ved skærm, skal arbejdsgiveren ofte betale for en brille med **enkeltstyrkeglas** til skærmarbejde. Men hvis der er tale om arbejdsopgaver, som indebærer forskellige synsafstande (det kunne f.eks. være i forbindelse med ekspedition), er der behov for **flerstyrkeglas**.



CRECEA

Du kan se mere på www.crecea.dk/apoteker

Eller kontakt CRECEA på tlf. 70 10 86 00 eller på mail til Anna Mathiasen på am@crecea.dk

Tak for i dag!