

Ergonomi

- Ursprung ur grekiskans *ergon* = arbete, och *nomia* = kunskap
- Ergonomi är läran om hur arbetsredskap och arbetsmiljö påverkar människan.
- Historia: 1960 – ett uppvaknade! Lok, flygplansförare började lida av felaktiga arbetsställningar → uppmärksamhet av förarsäten och instrumentpaneler.
1970 – varvsindustrin såg över rörelserutinen i styrhytter. Designföretag utformade ergonomiskt tilltalande verktyg, tex. spadar och telefoner.
1990 – datoranvändningen ökade – stillasittande och ensidigt arbete.
- Ergonomens uppgift är att skapa en helhetssyn av arbetet. Målet är att skapa arbeten som människor kan ha länge utan att få krämpor. Förutom en bra fysisk miljö kan det handla om varierande arbetsuppgifter, inflytande, trivsel och arbetsglädje.
- Belastningsskador kan orsakas av långvarigt, ensidigt, statiskt arbete men behöver ej vara tungt.
- Viktigt att skapa variation under arbetet!



Arbetsmiljö

Teknisk/fysisk miljö:

Arbetsstyngd
Buller/ljud
Ljus/belysning
Klimat
Strålning/kemiska ämnen

Psykosocial/psykisk miljö:

Samspel mellan människor, arbetskamrater
Upplevd stress
Stimulans av arbetet, ansvar, inflytande
Trygghet, arbetstider
Variation

Vårda din kropp!

Kroppen anpassar sig efter de krav som ställs på den. Men den kan skadas vid fel belastning eller påfrestningar. Du kan ta vara på din kropp genom att:

1. Träna kroppen att tåla påfrestningar.
2. Lära dig att undvika påfrestningar och slitage genom kunskap om ergonomi.



Ryggen

- Ryggraden består av 24 ryggkotor, korsbenet och svanskotan. Kotorna är staplade på varandra och hålls ihop med starka ledband och muskler. Mellan varje kota finns diskor som fungerar som stötdämpare.
- Ryggradens uppgift är att:
Bära en stor del av kroppsvikten,
Skydda nerverna i ryggmärgen,
Fungera som stötdämpare när du går eller springer.
Vara stark och rak och samtidigt mycket rörlig.
- Ryggont ligger bakom 1/3 av alla sjukskrivningar.
- Några exempel på ryggbesvär är ryggtrötthet, ryggskott, diskbråck och ischias.

Förebygga ryggont:

Förutom att vara noga med hur man arbetar så rekommenderas kontinuerlig styrketräning för att förebygga ryggbesvär. Ryggmuskulaturen (erector spinae), bukmuskeln (både raka och sneda) och hamstringsmuskeln (baksida lår) behöver såväl statisk som dynamisk träning. Starka bukmuskler är viktiga för att de avlastar ryggmuskeln vid lyft och hjälper ryggmuskeln att hålla upp överkroppen. Svag och framförallt dålig rörlighet i hamstringsmuskulaturen är en vanlig orsak till ryggbesvär.

En bra hållning!

- Rak i ryggen.
- Sträck på dig!
- Stå stadigt, tyngden på bägge benen.
- Bygg upp en stark muskelkorsett (rygg & bukmuskler)
- Kondition påverkar hållningen

Att sitta, skriva och läsa

- Anpassad höjd på stol och bord. Stöd för fötterna och låren vilar mot sittytan.
- Variera sittställning.
- Axlarna lösa och lediga.
- Om du hänger dig framåt ökar belastningen på insidan av diskarna i ryggen.
- Låt armen vila mot bordet när du skriver.
- Håll löst i pennan.
- Bra belysning.
- Pausa, rör på dig, stretcha, skaka loss!



Att stå

- Håll ryggen upprätt, rak & avspänd. Sänk axlarna.
- Avlasta benen. Växla stödben. Trampa på stället.
- Undvik att arbeta med armarna högt.
- Rymliga skor som ”andas” – undvik höga klackar.
- Sitt som omväxling.
- Använd högt bord vid precisionsarbete, lågt vid tungt arbete.

Att lyfta & bära

- I upprätt ställning tål ryggraden mycket, cirka ett tons tryck på nedersta kotorna. Därför extra farligt om du lyfter och vrider samtidigt, tex. vid snöskottning.
- Viktigt att styrketräna ”muskelkorsetten”, dvs. rygg och bukmuskler som ger stöd åt ryggraden.

Regler för lyftteknik:

Undvik tunga lyft. Går det att skjuta eller dra istället?

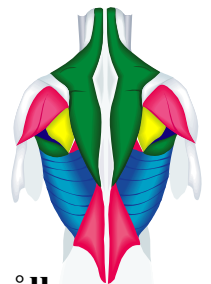
Var två som lyfter. Utnyttja hjälpmedel.

Undvik att lyfta och vrida samtidigt.

Teknik och styrka är viktigt när du lyfter. Låt benen göra jobbet och håll ryggen rak.

Stå på hela foten, med god balans och så tätt intill som möjligt.

Lyft med raka armar nära kroppen.



Bära

Håll bördan så nära kroppen som möjligt.

Håll raka armar.

Fördela tyngden jämnt. Bär hellre två halvfulla kassar än en full.

Använd ryggsäck!

Skjuta och dra

Håll ryggen rak.

Ha raka ben.

Utnyttja benen.

Luta dig framåt då du skjuter . bakåt då du drar.

Ljud, buller, ljus och temperatur

Buller kan ge huvudvärk, stress och hörselskador.

God ljusstyrka i lokalen, dagsljuset viktigt!

Temperatur på 18 – 22 grader.

Ergonomiuppgift under PRAO – år 8. Lämnas till Carola v. 48. Uppgifterna 1 - 4 är G-nivå och uppgifterna 5 - 6 VG/MVG - nivå.

Skolverkets mål "idrott & hälsa" år 9 – "Eleven skall kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang."

1. Vilken typ av yrke/yrken finns på din praoplats?
2. Intervjua en person på din praoplats – sammanfatta sedan svaren i en kort berättelse.
 - kön, ålder, år inom yrket?
 - Trivsel på arbetsplatsen?
 - Enformigt arbete?
 - Tunga lyft ofta?
 - Stressigt?
 - Välanpassad arbetsplats? ljus, ljud, bord, stolar osv.
 - Trivsamt arbetsmiljö?
 - Är det betydelsefullt att vara i god form?
 - Finns det hälsofrämjande insatser tex. pausgumpa, massage, friskvårdsbidrag?
 - Finns några goda råd att ge till den som vill börja med detta yrke?
3. Vad skulle du värdesätta mest på ditt framtida jobb?
 - Bra arbetskamrater?
 - Lite stress?
 - Fina lokaler?
 - Att få jobba utomlands?
 - Att sitta still/röra på dig?
 - Annat?
4. Hur kan du tänka/arbets ergonomiskt i idrottshallen?
5. Ge EGNA förslag på vad DU tycker att man skulle kunna göra för att förbättra arbetsmiljön på din PRAOplats!
6. Ge EGNA förslag på vad man själv som arbetare på din PRAOplats skulle kunna göra för att förhindra arbetsskada!

Lycka till!