

# ERGONOMI

---

Folkekirken Arbejdsmiljørådgivning (FAR) kan tilbyde rådgivning på det ergonomiske område.

Tal viser, at op mod en fjerdedel af sygefravær hænger sammen med påvirkninger indenfor det ergonomiske arbejdsmiljø. Det er derfor vigtigt, at arbejdspladsen forebygger, at medarbejderne bliver udsat for fysisk belastende arbejde, som kan være sundhedsskadeligt. Fysisk belastende arbejde går især ud over muskler, sener og led.

Besvær i musklerne kan opstå ved fx:

- Statisk holde- og bærearbejde fx ved arbejde med håndværktøj.
- Arbejde med armene løftede, fx ved hækklipning.
- Ensidigt, gentaget arbejde/ensidigt belastende arbejde, fx ved hækklipning og grandækning.
- Gentagne bøjninger og drejninger af ryg og nakke.
- Vibrationer fra maskiner eller håndholdt værktøj.
- Manuel håndtering fx tunge løft, træk, skub og bæring.

## Forebyggelse

Ved at forebygge, ofte længerevarende, ergonomiske belastninger fastholdes medarbejderne på arbejdspladsen. Det bidrager til mindre sygefravær, og de menneskelige konsekvenser ved ergonomiske belastninger reduceres. Det kan have en positiv betydning for jeres produktivitet og for medarbejdernes arbejdsmiljø.

Arbejdet med at forebygge ergonomiske belastninger kan kræve, at I skal forandre jeres arbejdsmetoder, rutiner og vaner. Dette kan være en stor udfordring/barriere for mange medarbejdere og kræver ofte, at medarbejderne tilbydes ny viden og introduceres til nye arbejdsmetoder indenfor dette område.

FAR kan rådgive jer indenfor ergonomi. Det kan fx være indenfor følgende områder:

- Tunge løft, træk, skub og bæring af fx gravsten, kister, katafalk, ramper, kemikalie dunke, salt- eller gødningssække, materialer til gravsteder, plant, grus, sten mm.
- Arbejdsstillinger, fx ved hækklipning, grandækning, græsslåning, gravning, rengøring og skærmarbejde.
- Anvendelse af egnede tekniske hjælpemidler ift. ovenstående.
- Forebyggelse af ulykkesrisici i forbindelse med ergonomi ved fx flerpersoners løft, arbejde med manuel håndtering af gravsten, udskiftning af lyskilder, vinduespuddning, beskæring af trætoppe mm.