



Ergonomi på distans

Det finns mycket att göra för att må bra och orka hela dagen i den digitala arbetsmiljön. Med små medel går det att vara effektiv och förebygga risken för besvär genom att belasta rätt.

Nu när många arbetar på distans i sin hemmamiljö blir ergonomin en utmaning, men det finns mycket att göra med enkla medel.

Ta hjälp av oss att se till att dina medarbetare får en bra arbetsmiljö även i hemmet.

Det är också viktigt med pauser och varför inte lägga in en lunchpromenad.

Forskning visar att fysisk aktivitet gör oss mer kreativa och produktiva.

Föreläsning: Vi erbjuder föreläsning (på distans) på en timme där ni får kunskap om hur man gör sin arbetsplats så bra som möjligt och skapar möjlighet för variation för att må bra vid datorn. Både på kontoret och i hemmet.

Vi erbjuder individuella genomgångar vid arbetsplats i hemmet via teams.

Föreläsning och genomgångar hålls av ergonom.

Vill du veta mer?

Kontakta

Länshälsan 018-67 76 00 eller maila info@lanshalsan.se