

Fysisk arbetsmiljö

-buller, ergonomi, belysning m.m.

Kursen ingår också som delkurs i utbildningen - Arbetsmiljö för skyddstekniker & miljöhandläggare.

Kursen består av

En grundläggande kurs om ergonomi, buller, belysning, klimat m.m. Kursen behandlar hur människan påverkas, hur man mäter miljöfaktorerna samt åtgärder i förändringsarbetet.

Kursen vänder sig till

Arbetsledare, personalchefer, arbetsmiljösamordnare, skyddsingenjörer, produktionsansvariga, chefer, tekniker och ingenjörer. En mycket uppskattad kurs!

Medverkande

Monica Kjellman, leg. sjukgymnast MSc med specialistkompetens inom ergonomi. Hon arbetar i sitt företag Monica Kjellman Arbetsmiljökonsult AB med att bistå företag och ledningar med förbättring av arbetsmiljön och personalens hälsa långsiktigt och lönsamt. Monica är författare till "Minsta möjliga friskvård - och lite till", 2006 och de båda handböckerna "Vad chefen behöver veta om rehabilitering 2009" och "Vad du som är sjukskriven behöver veta om rehabilitering 2009".

Lennart Nilsson, VD Akustikmiljö, mycket lång erfarenhet som kursledare för Bruel & Kjaer
Janke Wikholm, kursledare civ. ing.

Kursort: Stockholm - Pris: 13 200 kr inkl. dokumentation och skriftligt prov.

Kostnader för måltider ev. logi samt lagstadgad moms tillkommer.

Kursen genomförs även företagsanpassad. Kontakta oss för mer information och offert.

Program

Dag 1

09.00 **Samling med kaffe**

09.30 **Inledning**

Janke Wikholm

- Presentation
- Förväntningar

Varför arbetsmiljö?

Janke Wikholm

- Vad är en god arbetsmiljö?
- Fysisk och psykosocial arbetsmiljö
- Offensivt och defensivt arbete med arbetsmiljö
- Konsekvenser av en god arbetsmiljö

Fysisk arbetsmiljö

Janke Wikholm

- Belysning
- Vibrationer
- Värme och kyla
- Lagstiftning
- Arbetsanalys m.m.

12.00 **Lunch**

13.00 **Fysisk arbetsmiljö(forts)**

18.00 **Gemensam middag, utbyte av erfarenheter**

Dag 2

08.15 **Summering dag 1**

Människans fysiska egenskaper

Monica Kjellman

- Musklers och leders uppbyggnad och funktion
- Människan är gjord för rörelse
- Uthållighet och koncentration
- Hjärta och cirkulation
- Hur kroppen påverkas vid arbete med negativa klimatfaktorer
- Den psykosociala arbetsmiljöns betydelse för hälsan
- Behov av raster, vila och återhämtning

Arbetsplatsutformning

Monica Kjellman

Optimal utformning av arbetsplats som karaktäriseras av:

- Stillasittande arbete med låg muskulär belastning
- Upprepat, ensidigt arbete
- Rörligt arbete med tunga lyft
- Materialförsörjning m.m.
- Dataarbetsplatsen, fysisk utformning. Planering och upplägg för kontorsarbete baserat på datoranvändning. Åtgärdsprogram för att kompensera olämpligt omfattande datorarbete

- Synergonomi

Utformning av systemgränssnitt människa-teknik



Monica Kjellman

- Den mänskliga faktorn - begränsningar
 - Enkelhet och tydlighet
 - Äldre anställda i det moderna arbetslivet
 - Hjärnergonomi
 - Kompetensutveckling
- 17.00 **Kursavslutning**

Dag 3

08.15 **Summering dag 2**

08.30 **Att arbeta med buller**

Lennart Nilsson

- Så fungerar örat
- Vad är skillnaden mellan ljud och buller?
- Hur mäts buller?
- Hur räknar man med ljud?
- Vad är decibel?
- Vad är vibrationer?
- Hur utformas en bullerfri arbetsplats?
- Vad måste jag göra som minimum?
- Hörsel och hörselkontroll

12.00 **Lunch**

13.00 **Att arbeta med buller (forts)**

16.00 **Kursavslutning Frivilligt prov**