

Arbeitsmittel bewusst ergonomisch richtig einstellen und nutzen.

Dieses Online-Seminar richtet sich an interessierte Mitarbeiter, die die wichtigsten Aspekte zu Sicherheit, Ergonomie und Funktionalität Ihrer Arbeitsmittel kennenlernen und auf Ihren eigenen Büro- und Bildschirmarbeitsplatz anwenden wollen.



Inhalte Überblick

Informationsquellen

- DGUV Information und DGUV Regel zur passgenauen Umsetzung von staatlichen Arbeitsschutz- und Unfallverhütungsvorschriften

Der Bildschirmarbeitsplatz und mögliche Gefährdungen

- Begriffsbestimmung und Erläuterungen sowie allgemeine Anforderungen an den Arbeitsplatz
- mögliche Gefährdungen und deren Ursachen
- gleiche Belastung – individuelle Beanspruchung

Unser kranker Rücken

- grundlegende Erläuterung aktiver und passiver Strukturen
- Rückenbeschwerden und deren Folgen

Bürostuhl

- Bestandteile, Mindestanforderungen und ergonomisch richtige Einstellungen

Bürotisch

- Tischsysteme in der Praxis — Mindestanforderungen und ergonomisch richtige Einstellungen

Dynamisches Sitzen

- Tipps und Tricks zur positiven Beeinflussung der Gesundheit im Arbeitsalltag

Nutzen und Ziele

Sie werden in Teil 1...

- Kenntnisse über mögliche Belastungen des Bewegungsapparates und deren Ursachen erlangen.
- erforderliche Maßnahmen für ein ergonomisch richtiges Sitzen kennen und umsetzen lernen.
- praktische Tipps und Tricks zur Vermeidung von Rückenbeschwerden vermittelt bekommen.

Umsetzung

Methoden

- Microsoft Teams
- Teilnehmerbescheinigung
- Handout

Teilnehmerzahl

- max. 250 Personen

Seminardauer

- 60 Minuten

Sie haben Fragen zu unseren Online-Seminaren?

Wenden Sie sich direkt an Ihren ias-Betreuer oder schicken Sie uns eine E-Mail.



online-seminare@ias-gruppe.de