

En film om ergonomi

Filmfakta

Ämne: Idrott och hälsa, Slöjd, Bygg- och anläggningsprogrammet, Vård- och omsorgsprogrammet

Ålder: Från 14 år (H, Gy, Vux)

Speltid: 19 minuter

Svenskt tal

Producent: Kunskapsmedia AB

Syfte/strävansmål

- Att berätta om vad ergonomi är för något och vad man har för nytta av ergonomi.
- Att visa hur man kan förebygga besvär och skador genom att lära sig om och använda sig av ergonomi.

Undervisningen ska behandla följande innehåll enligt läroplan

Idrott och hälsa (grundskolan)

- Arbetsställningar och belastning till exempel vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador, genom till exempel allsidig träning.

Slöjd (grundskolan)

- Arbetsmiljö och ergonomi, till exempel ljudnivå och arbetsställningar.

Idrott och hälsa (gymnasiet)

- Kunskaper om de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan.
- Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik.

Examensmål för Bygg- och anläggningsprogrammet (gymnasiet):

- Arbetet ska genomföras på ett ergonomiskt, hälsosamt och säkert sätt för att förebygga förslitningar och andra arbetsskador.

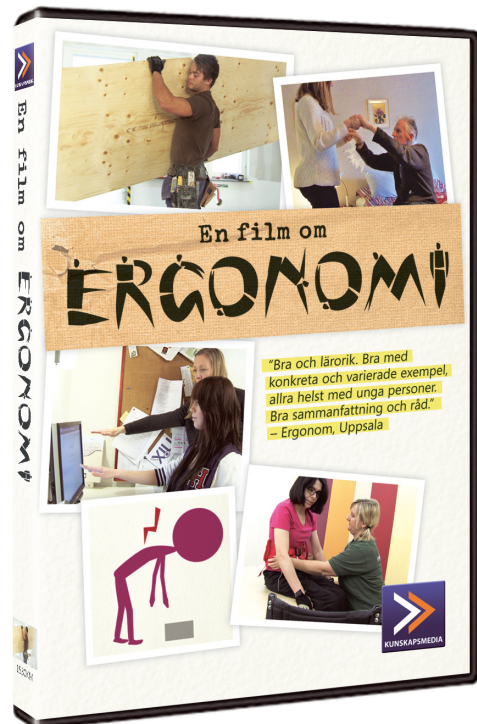
Examensmål för Vård- och omsorgsprogrammet (gymnasiet):

- Dessa arbetsuppgifter ska utföras på ett yrkesmässigt sätt, dvs. etiskt, estetiskt, hygieniskt, rehabiliterande eller habiliterande, ergonomiskt och hälsofrämjande.

Produktion: © Kunskapsmedia AB

Svensk institutionell distribution: © Kunskapsmedia MMXIII

Filmnr: 1530KM



Filmens innehåll

Människans kropp är gjord för rörelse och belastning. Utan fysisk aktivitet fungerar vi dåligt. Men det behövs en lagom blandning av rörelse, belastning och återhämtning för att underhålla kroppens funktioner och få en gynnsam belastning. I denna film lär vi oss om ergonomi – ett bra sätt att skydda sig mot framtida skador, få en bättre hälsa och bli effektivare i sitt arbete. Vi träffar ergonomer, sjukgymnaster och naprapater, pratar med unga personer som fått besvär, samt visar hur du sitter, lyfter och arbetar på rätt sätt för att undvika skador och besvär.

Filmen fokuserar på belastningsergonomi och tar även upp hur man kan få problem genom att sitta alltför länge och fel framför en surfplatta, smartphone eller dator. Filmen visar även hur en datorarbetsplats kan se ut.

Kapitel i filmen:

- Inledning
- Vad är ergonomi?
- Riskfaktorer i arbetet
- Besvär och skador
- Datorarbetsplats
- Arbetsmiljö – lagar och regler
- Sammanfattning

En film om ergonomi

Diskussionsfrågor

Innan ni startar en diskussion kring filmen i gruppen är det viktigt att läraren/ledaren funderar igenom hur man ska hantera diskussionen och svaren. Dela gärna upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna först skriva ned sina svar.

Diskussionsfrågorna är indelade efter kapitel.

Innan ni ser filmen

- Vad vet du om ergonomi?
- Anser du att du behöver veta mer om ergonomi? Varför/varför inte?

Diskussionsfrågor under/efter filmen

Inledning

- Varför är det bra att lära sig om ergonomi?

Vad är ergonomi?

- Vad gör en ergonom?
- Vad innebär ergonomi?
- Vad menas med belastningsergonomi?
- Vilka besvär kan man få av förflyttningar av patienter/varor, felaktiga lyft eller belastningar?
- Vilka besvär fick bygginredaren Oskar, hur kom det sig att han fick problem?

Risikfaktorer i arbetet

- Vilka faktorer i arbetet kan bidra till att du får besvär?

Obekväma arbetsställningar

- Ge exempel på obekväma arbetsställningar.
- Vad kan man tänka på när det gäller obekväma arbetsställningar?

Tunga lyft och förflyttningar

- Vad ska man tänka på när det gäller tunga lyft?

Förflyttning från liggande till sittande

- Vad vill filmen visa när de flyttar kvinnan från liggande till sittande?

Stillasittande

- Vilka besvär kan man få av att sitta still för länge?
- Hur kan man motverka besvär vid stillasittande arbete?

Repetitiva rörelser

- Vad kan följderna bli vid repetitiva rörelser?

Vibrationer och slag

- Vilka skador kan man få av att arbeta länge med vibrationer? Vad ska man tänka på för att undvika dessa skador?

Besvär och skador

- Vilka skador är vanliga att människor får idag?
- Vad innebär felbelastning?
- Vilka besvär fick Petronella som jobbar inom hemtjänsten?
- Tänker du själv på hur du sitter med surfplatta, smartphone eller dator?

Datorarbetsplats

- Vad ska man tänka på när man ställer in en datorarbetsplats?

Arbetsmiljö - lagar och regler

- Vad är arbetsmiljölagens syfte?
- Vad kan du se för fördelar med morgongympa?

Sammanfattning

- Vilka slutliga råd ger filmen?

Uppgifter

- Fundera kring hur ni bäst skulle kunna dra nytta av era nya kunskaper inom ergonomi. Gör en kom-ihåg lista eller affisch som ni sätter upp på arbetsplatsen/ i skolan. Där skriver ni ned de punkter som ni anser är viktiga att tänka på när det gäller ergonomi. Ser man något varje dag påminns man ständigt och chanserna blir då större att man kommer ihåg det.
- Fundera på hur länge och hur ofta du sitter framför datorn. Kan du växla mellan sittande och stående? Hur intensivt knappar du på tangentbordet? Vad kan du göra för att minska risken för framtida besvär? Skriv ned dina tankar och diskutera sedan i gruppen vad ni kommit fram till.
- Ställ in en datorarbetsplats. Prova att själv ställa in din egen eller en kompis/kollegas datorarbetsplats – hemma, i skolan eller på jobbet.
- Besök Arbetsmiljöverkets hemsida (www.av.se) och ta reda på mer om ergonomi och vilka regler som gäller för skola/arbetsplats.