

# GUIDE: BÄTTRE BELASTNINGSERGONOMI

Arbetsplatser ser olika ut och beroende på vilket arbete du ska utföra behöver du kunna anpassa den efter dina behov. Nedan tipsar Gigant dig inom några områden där man med enkla medel gör stor nytta för en bättre ergonomi.

## ARBETSBELYSNING

Ett skäl till att jobba med ergonomi är att det minskar antalet fel. Det gäller inte minst belysningen. Alla jobb blir enklare om du slipper skuggor och bländande reflexer så att du ser vad du gör. Behöver du anstränga synen är det lätt hänt att du böjer dig felaktigt. Bra belysning underlättar också precisionsarbete och höjer kapaciteten för varje medarbetare.

## ARBETSBORD

Stå, sitta eller variera? Ett höj- och sänkbart bord underlättar en ergonomisk arbetsställning. De är enkla att anpassa till användaren och enskilda arbetsmoment samt uppmuntrar till rörlighet och variation. Om olika människor jobbar på samma arbetsplats så kan man få rätt arbetsställning vid samma bord. Vi har också höj- och sänkbara pelare som med hjälp av fixturer bland annat kan användas till monteringslinjer, då du behöver komma åt arbetsytan i olika höjder, vinklar etc.

## ARBETSSTOL

Precis som för bordet är nyckelordet för stolen variation. Är det möjligt är det bra att stå upp mycket, men när du sitter ska du få rätt stöd och position. Olika arbetsuppgifter kräver olika typer av stolar och vi hjälper dig att hitta den som passar just din arbetsuppgift och arbetsplats.

## ARBETSPLATSMATTA

En i sammanhanget billig investering som gör verklig skillnad. Mattan är skön både att stå och gå på, den avlastar fötter, knän, rygg och nacke och stimulerar blodcirkulationen. Dessutom minskar halkrisken och våra olika modeller klarar även de tuffaste förutsättningarna, inte minst att de tål oljor och kemikalier

## TRANSPORTFLÖDEN

Med hjälp av rullbanor vagnar sparar du både rygg och steg samtidigt som du får ett användarvänligt transportflöde som underlättar jobbet i de flesta produktionslinjer. Våra rullbanesystem och vagnar finns i en mängd varianter och kan anpassas efter olika förutsättningar.

## LYFT

Även små lyft med upprepning kan ge stora belastningsskador. Med tunga lyft kommer andra risker. För att undvika skador gäller det att dels ha rätt lyfteknik, dels rätt hjälpmedel. Ett lyftbord eller annat lyfthjälpmedel är en bra början. Men lyft- och lastsäkring är en stor del i en säker arbetsmiljö och har sin egen guide.

## FÖRVARING

En del saker behöver du ofta, andra ska lagras på längre sikt, men det finns alltid behov av smart förvaring. Med rätt sak på rätt plats och det som används ofta lätt tillgängligt, när du långt. Med ledbara armar och utdragsenheter får du produkterna på bekvämt avstånd och det blir lättare att nå dina saker. Då behöver du sträcka dig mindre och risken för skador minskar. Våra olika hyllplan, lådor och paneler, fasta och utdragbara, hjälper dig på vägen.

