



Välståndendepass fredag 10.30-11.15

Arbetsergonomi

”Optimera din ergonomi på jobbet”

– Vi går igenom och funderar på hur vi kan bibehålla en bra ergonomi under olika utmanande rörelser, lyft eller obekväma positioner som kan vara typiska för en person som jobbar på bibliotek. Hur vi i praktiken kan göra för att undvika yrkesrelaterade problem och överbelastningar. Vi går igenom olika tekniker så ni får testa själva.

Välståndendepasset dras av **Elin Nordling**, leg. fysioterapeut på Golife Ab i Vörrå.

