

WELLBEING

OFERTA 2023

MODUŁ 4

ERGONOMIA PRACY

**GRUPA
LUXMED** 





AUDYT ERGONOMICZNY STANOWISK PRACY

Audyty ergonomiczne

Akcja profilaktyczna obejmuje **wizytę eksperta ds. ergonomii** w miejscu pracy oraz ocenę stanowisk w oparciu o doradztwo ergonomiczne. Po przeprowadzonym audycie Klient **otrzymuje raport**, w którym przedstawiane są wyniki końcowe uwzględniające ocenę ryzyka ergonomicznego oraz ocenę wpływu czynników środowiska pracy, a ergonomię stanowiska.

Raport podsumowuje propozycje działań doskonalących, zmierzających do eliminacji lub ograniczenia czynników ryzyka ergonomicznego i minimalizacji potencjalnych skutków ryzyka ergonomicznego, oraz określenie priorytetów.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 6h wizyty specjalisty w siedzibie firmy.



Czas trwania na jednego Pracownika:

Audyty obejmują 25 stanowisk
(5 typów stanowisk, 5-krotnie powtarzanych)



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy





KONSULTACJE

Konsultacje indywidualne przy stanowiskach pracy

Akcja obejmuje wizytę eksperta ds. ergonomii/ fizjoterapeuty, który **indywidualnie z każdym Pracownikiem przeprowadza krótki wywiad**, pomaga dostosować stanowisko do potrzeb osoby przy nim pracującej oraz podpowiada, jakie krótkie ćwiczenia można wykonywać, aby odciążyć układ ruchu w czasie pracy lub przerw.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Akcja obejmuje 8h konsultacji ze specjalistą.



Czas trwania na jednego Pracownika:
15 minut



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy





SEMINARIA / WEBINARIA

„Jak zaprzyjaźnić się ze swoim stanowiskiem i pracować ergonomicznie”

W części wykładowej uczestnicy zapoznają się z zasadami ergonomii na ich stanowiskach pracy, a w części praktycznej poznają proste ćwiczenia relaksacyjne, odciążające napięte partie układu ruchu.

Celem akcji jest profilaktyka dolegliwości ze strony narządu ruchu i wzroku Pracowników oraz edukacja w zakresie optymalizacji stanowisk pracy w oparciu o wytyczne ergonomii. Pracownicy są informowani, jak wygląda poprawna pozycja przy wykonywaniu pracy zależnie od wymuszonej pozycji oraz jakie skutki niesie za sobą niestosowanie się do zaleceń, a także mają możliwość uzyskania informacji, gdzie należy szukać pomocy w przypadku wystąpienia dolegliwości.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?
Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:
Wszyscy Pracownicy





TRENING ERGONOMICZNY

Sesje treningu ergonomicznego

Trening w ergonomii pracy jest kolejnym krokiem i uzupełnieniem starań poczynionych przez Pracodawcę w celu zapewnienia jak najlepszych warunków pracy dla swoich Pracowników.

Na podstawie raportu z audytu ergonomicznego trener medyczny dobiera odpowiedni zestaw ćwiczeń do danego stanowiska pracy, z uwzględnieniem takich czynników jak:

- tryb pracy
- czas pracy
- obciążenie układu ruchu
- pozycje w pracy

Trening ergonomiczny może zostać przeprowadzony w sesjach dla Pracowników, w formie stacjonarnej lub online.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa ok. 30 minut.

Spotkanie prowadzone w formie online lub stacjonarnej.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy





MASAŽE

Masaże na stołach/krzesłach Prestige-Reh

Wielogodzinna, nieprzerwana praca w pozycji siedzącej stanowi duże zagrożenie dla zdrowia Pracownika. **Konsekwencją pracy w jednej pozycji jest obciążenie kręgosłupa** oraz statyczne obciążanie mięśni tułowia. Podczas wysiłku statycznego mięśnie są w stałym napięciu, powodując tym samym ucisk na naczynia i nerwy. Pracownik odczuwa wtedy ból w mięśniach i permanentne zmęczenie, a jego obecność w pracy staje się nieefektywna.

Obciążeniu podczas pracy ulegają:

- mięśnie stabilizujące kręgosłup na całej jego długości,
- mięśnie obręczy barkowej i dłoni (zwłaszcza podczas korzystania z klawiatury i myszki),
- mięśnie szyi,
- dyski międzykręgowe w odcinku lędźwiowym.



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Masaże na krzesła lub stole fizjoterapeutycznym wykonywane są przez grupę profesjonalnych masażyści i fizjoterapeutów. Trwają od 5 do 20 minut i mają na celu głęboką relaksację, odprężenie, zniwelowanie dolegliwości bólowych (w okolicach karku, obręczy barkowej oraz głowy), uwolnienie od napięć mięśniowych, obniżenie poziomu stresu oraz odciążenie oczu. Uwaga masażysty skupiona jest na karku i obręczy barkowej.



Korzyści dla Pracownika

- uwolnienie napięcia mięśni, obniżenie poziom stresu, niwelowanie bólów (głowy, karku, pleców) oraz odciążenie oczu – czyli eliminowanie najczęściej występujących objawów zmęczenia zauważanych u Pracowników biurowych;
- wspomaganie kreatywności i napełnianie pozytywną energią do pracy;
- zwiększanie zadowolenia z pracy;
- poprawa stanu zdrowia i samopoczucia psychicznego.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy