

Ergonomi

Ergonomi kan forenklet beskrives som et tverrfaglig kunnskapsfelt som omhandler tilpasning mellom arbeidsmiljø/teknikk og mennesket. For å unngå sykdom og belastningsskader, må både arbeidsgiver og arbeidstaker ta hensyn til hva som er god ergonomi.

Riktig belastning er sunt og bevegelse er nødvendig. Målet er å redusere feilbelastning og overbelastning. Tungt og ensformig arbeid, svært belastende arbeidsstillinger og tidspress er spesielt uheldig.

For mer informasjon: <http://www.arbeidstilsynet.no/fakta.html?tid=78183>