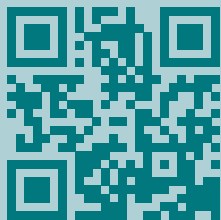


## LÆR AT FOREBYGGE MUSKEL- OG SKELETBESVÆR

Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær bør ske ved en systematisk indsats og kan med fordel indgå i arbejdet med jeres arbejdspladsvurdering.

- Kortlæg og vurder belastninger.
- Tilrettelæg arbejdet og sørg for oplæring og instruktion.
- Indret arbejdspladsen og brug tekniske hjælpemidler.
- Reager ved smerte.
- Brug nudging, opvarmningsøvelser og sundhedstilbud.



Hent viden, vejledning, instruktion og inspiration i tema om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær.

## RESPEKTER KROPPENS GRÆNSER

Temaside med viden, vejledning, instruktion og inspiration om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær



# VIDEN OG VEJLEDNING OM AT FOREBYGGE MUSKEL- OG SKELETBESVÆR



## Rigtig mange ansatte får smerter og gener i muskler og led på grund af arbejdet.

Ignorerer vi smerterne og arbejder videre som før, vil der med tiden opstå permanente skader. Og i sidste ende kan vi få skader, som er så alvorlige, at det går ud over både arbejdsevne og livsglæde. Derfor er det vigtigt, at vi på arbejdet respekterer kroppens grænser og gør, hvad vi kan for at forebygge smerter og overbelastninger.

På [www.bfa-service/msb](http://www.bfa-service/msb) kan du nu hente viden om og vejledning i, hvordan I griber forebyggelse af muskel- og skeletbesvær an.

## Tema om forebyggelse

Hent viden, vejledning, instruktioner og inspiration om, hvordan I forebygger muskel- og skeletbesvær på arbejdspladsen.

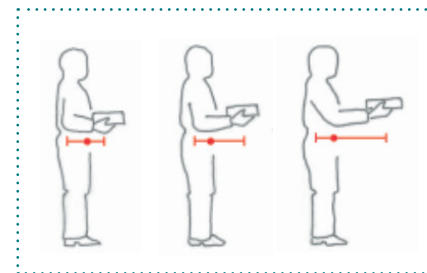
Temaet giver grundig **viden og instruktioner** om:

- Tunge byrder
- U hensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser
- Ensidede belætninger og manglende variation

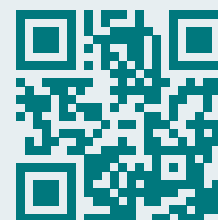
I får **vejledning** i:

- Arbejdsgivers pligter
- Regler for unge og gravide

I finder **inspiration** til, hvordan I kan arbejde videre.



Temaet kan bruges i alle brancher inden for service- og tjenestefagene.



Find viden, vejledning, instruktioner og inspiration på [www.bfa-service.dk/msb](http://www.bfa-service.dk/msb)

