

# ERGONOMIPYRAMIDEN

Brug mest af det i bunden og mindst af det i toppen

## ALTERNATIVER TIL LØFT OG UHENSIGTSMÆSSIGE ARBEJDSSTILLINGER

Find alternativer til løft og dårlige arbejdsstillinger, hvis børnene ikke kan selv uden din hjælp. Det kan være en taburet på hjul i garderoben og på badeværelset, så du ikke skal bøje dig for at hjælpe børnene. Det kan være at bruge en stige til krybben/ barnevognen, eller at du finder en lille stabil og let skammel, så barnet bedre kan kravle op på den høje stol.

Find alternativer til at løfte

Løft rigtigt

## GOD LØFTETEKNIK

Brug den rigtige teknik, hvis du ikke kan undgå at løfte. Løfteteknik har det formål at nedbringe belastningen ved at løfte og undgå u hensigtsmæssige stillinger. Hensigtsmæssig løfteteknik er at komme helt tæt til barnet, holde ryggen lige og så oprejst som muligt og undgå at vride ryggen, mens du løfter. Du må forsøge at få barnet til at hjælpe med.

Lad børnene bruge deres egne ressourcer

## BØRNEENS RESSOURCER

Lad børnene selv tage støvlerne på, bære tasken, dække bordet og kravle op på gyngen. Motivér børnene til at komme helt hen til dig for at få hjælp med det, de ikke selv kan, eller sæt dig ned til dem for at trøste fremfor at løfte. På den måde støtter du børnenes motoriske udvikling og kan stimulere dem til at hjælpe hinanden, samtidig med at du passer på dig selv.

Periskop.dk

[www.arbejdsmiljoweb.dk/dagtilbud](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/dagtilbud)

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration