

Uppgifter



1. Hur kan du förebygga skador?
2. Vad är rätt arbetsställning vid sittande arbete?
3. Vad ska du tänka på:
 - a) när du lyfter något från marken?
 - b) när du ska bära något tungt?
4. Nämn tre vanliga mjukdelsskador. Förklara hur de kan uppstå.
5. Vad ska du göra om någon får en huvudskada?
6. Förklara hur du tar hand om en skada enligt PRICE-metoden.
7. Vilka är de viktigaste sakerna att tänka på för att en skada ska läka bra?

Arbeta vidare (i par eller grupp)

- A. Det är viktigt att omhändertagande av skada är väl intränat. Träna PRICE-metoden på varandra. Träna gärna både på fot och lår. Vad skiljer?
- B. Lyft och bär något tungt. En lyfter och bär medan den andra observerar tekniken. Gör detta tills båda kan använda rätt teknik.
- C. Sittande arbetsställning. Ordna en arbetsplats så att du får rätt sittställning. Tänk även på ditt arbetsljus. Hur ska ljuset vara placerat? Är din arbetsplats på skolan anpassad för dig? Finns det några skaderisker? Vilka?

