

Samtale, leg og samvær

Vælg en af arbejdssituationerne ud og fokuser på den i observationssituationen

- I alle dine arbejdssituationer er det vigtigt, at du tænker på ikke at belaste dine led i yderstillinger, og du skal sørge for, at skabe så meget variation, som muligt.
- Sørge for at være i bevægelse, frem for at være fastlåst.
- Du skal, så vidt muligt, undgå at løfte og bære på børnene.
- Lad børnene gøre så meget muligt selv.
- Lav aftaler med dine kollegaer om, hvordan I belaster Jer mindst muligt i de forskellige arbejdssituationer, og undgår løft, bæring og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger.



- Ved siddende arbejde; Sørg for at skifte siddestilling ofte, så du skaber variation for kroppens muskler.
- Hold pauser hvor du kommer op at stå.
- Undgå at sidde i en dyb sofa med vredet ryg og nakke.
- Vælg helst høje stole hvor hofte og knæ klemmes mindst muligt sammen.
- Sid med begge ben på gulvet – altså undgå krydsede ben.

- Ved leg med børn skal du hele tiden risikovurdere situationen.
- Sørg for, at legen foregår et sted hvor der ikke er mange huller du kan falde i, eller legetøj, du kan falde over.
- Nyd at du kan være fysisk aktiv igennem leg i din arbejdstid



Vippi stol

- Ved leg på gulvet er det en god ide, at du placerer dig med ryggen mod en væg eller et møbel. Både for at aflaste dig og for at undgå at der er andre børn der springer op på ryggen af dig.
- Undgå at sidde for længe på gulvet med led i yderstilling og med meget vægt på.
- Flyt så vidt mulig aktiviteten op i højden.