



2020-08-05 11:40 CEST

## Dags att fokusera på ditt välbefinnande!

**Är du en av dem som känner besvär eller får ont i kroppen när du är på jobbet? Kanske känner du av det först när du väl är ledig? Eller får du känningar när du börjar jobba igen efter ledighet? Oavsett är det en varningsklocka.**

Alla behöver vi få bra koll på den egna ergonomin, det vill säga hur vi går, står eller sitter på jobbet så att vi mår bra. Vi tipsar om hur du når dit.

### Skaffa hjälp på jobbet

Prata med din arbetsgivare om att få hjälp av en ergonom. Kolla upp vilka hjälpmedel som kan fungera för just dina arbetsuppgifter. Kanske behöver du bara skaffa ett [handledsskydd](#), [knäskydd](#) eller [armbågsskydd](#)? Olika skydd ger

olika stöd så välj noggrant. Se fler alternativ för din arbetsdag: [Ergonomiska hjälpmedel](#)

## Vad har du på fötterna?

Beroende på arbete kan en god ergonomi börja i dina fötter. Om du går och står mycket behöver du vara noggrann med val av arbetsskor eller skyddsskor. Be om hjälp i ditt val i [Procurators butiker](#). Många av butikerna kan scanna dina fötter så att ni kan utgå från det för val av sulor samt arbetsskor eller skyddsskor.

## Utbilda dig!

Alla har vi hört att stillasittande arbete inte är bra för kroppen. Alltså behöver du se till att röra på dig med jämna mellanrum. Men är det bättre med ett jobb där du rör på dig mycket då? Det kan det vara. Om du vet hur du ska röra på dig.

Det finns risk att du utför arbetsuppgifter på ett sätt som inte gynnar din kropp, exempelvis om du arbetar inom lokalvård. Se därför till att skaffa dig utbildning i hur du ska röra dig på jobbet. För dig inom lokalvård har Procurators systerbutiker - Supplies Direct, ett utbildningsutbud så att du kan städa dig stark. Se vad Supplies Direct Cleaning Academy erbjuder: [utbildningar inom lokalvård](#)

Ta hand om dig själv!

---

Procurator förser kunder i Sverige med kläder, personlig skyddsutrustning, städprodukter, hygienartiklar, förpackningslösningar och restaurangartiklar genom ett brett sortiment av produkter från ledande varumärken. Med kunskap, utbildning och innovativa lösningar förenklar vi vardagen för kunder inom industri, bygg och transport, livsmedel, serviceföretag och offentlig sektor.