

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Yrkestrafik 1a

Tema: Ergonomi i praktiken

Syfte

Syftet med provet är att mäta elevernas förståelse och tillämpning av ergonomiska principer i praktiska situationer kopplade till yrkestrafik. Dessutom avser provet att bedöma elevernas förmåga att identifiera betydelsen för rätt arbetsställningar och lyfttekniker.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge eleverna insikter i hur ergonomiska principer kan tillämpas i praktisk verksamhet. Fokus ligger på att förebygga skador och optimera arbetsmetoder inom yrkestrafik.

Kunskapskrav

Eleven tillämpar ergonomiska arbetsmetoder i praktiska situationer och redogör för betydelsen av rätt arbetsställningar och lyfttekniker i arbetslivet.

Prov

Faktafrågor

1. Vilken av följande är en viktig princip inom ergonomi?

- A. Höga bord för alla arbetare
- B. Korrekt lyftteknik
- C. Att arbeta under stress
- **D. Att undvika pauser**

2. Vad kan vara en konsekvens av dålig ergonomi?

- A. Bättre arbetsmiljö
- **B. Skador som ryggsmärtor**
- C. Ökad produktivitet
- D. Ingen märker någon skillnad

3. Vilken lyftteknik är rekommenderad för att undvika skador?

- A. Att böja ryggen
- **B. Att böja knäna**
- C. Att sträcka ut armarna
- D. Att lyfta med en arm

4. Vad innebär "passiv ergonomi"?

- **A. Användning av anpassade möbler**
- B. Regelbundna pauser
- C. Aktiv rörelse under arbete
- D. Ingen speciell teknik

5. Vilket av följande stämmer INTE överens med ergonomiska metoder?

- A. Variation i arbetsuppgifter
- B. Rätt arbetsställning
- **C. Att arbeta i samma ställning hela dagen**
- D. Anpassning av arbetsplatsen

6. Hur ofta bör man ta pauser vid stillasittande arbete?

- A. En gång i timmen
- **B. Var 30:e minut**
- C. Aldrig
- D. Varannan timme

7. Vad är en aktiv ergonomisk metod?

- **A. Variation och rörelse**
- B. Använda rätt möbler
- C. Att ha en justerbar stol
- D. Att ha rätt belysning

8. Vilket av följande är ett exempel på en ergonomisk arbetsstation?

- A. Utan ryggstöd
- **B. Med justerbar stol**
- C. Med för lågt bord
- D. Med skärm i fel höjd

9. Vilken kroppsställning är bäst för att lyfta tungt?

- A. Böjda ben och rak rygg
- **B. Rak rygg och böjda knän**
- C. Böja ryggen och sträcka ut armarna

- D. Att böja sig framåt

10. Vad är viktigt att tänka på vid lyft av tunga föremål?

- **A. Att ha fötterna i axelbredd**
- B. Att sträcka ut armarna så långt som möjligt
- C. Att hålla huvudet lågt
- D. Att böja ryggen

11. Vilken komponent är viktig för att justera sin arbetsplats?

- A. Fast bord
- **B. Justerbar stol**
- C. Inga komponenter behövs
- D. En tung dator

12. Vad kan en ergonomisk arbetsstation bidra till?

- A. Ökad trötthet
- **B. Minskad risk för skador**
- C. Mer stress
- D. Mindre flexibilitet

13. Vilken är en fördel med att diskutera ergonomi på arbetsplatsen?

- A. Det tar tid
- B. Kollegerna blir osäkra
- **C. Ökad säkerhet**
- D. Mindre förståelse

14. Hur kan man minska muskelspänningar vid arbete?

- **A. Genom att ändra position ofta**
- B. Genom att stanna stilla hela dagen
- C. Genom att alltid stå
- D. Genom att bara sitta

15. Vilka grupper bör involveras i diskussionen om ergonomi?

- A. Endast chefer
- **B. Alla anställda**
- C. Endast arbetares representanter
- D. Ingen ska involveras

Resonerande frågor

1. Beskriv hur ergonomiska metoder kan påverka arbetsmiljön på en

arbetsplats.

Syftet med denna fråga är att låta eleverna analysera hur ergonomi kan förbättra arbetsmiljön och minska skador.

2. Vilka faktorer anser du är viktigast att beakta när man skapar en ergonomisk arbetsstation för en lastbilschaufför? Motivera ditt svar.

Denna fråga ger möjlighet att visa förståelse för specifika yrkesgruppers behov och ergonomiska anpassningar.

3. Diskutera vikten av att ha utbildning i ergonomi för arbetsgivare och anställda.

Frågan syftar till att bedöma elevens insikt om utbildningens roll i att skapa en trygg och säker arbetsmiljö.

4. Reflektera över hur man kan implementera ergonomiska principer i skolmiljöer. Vilka fördelar kan det medföra?

Här ges eleverna möjlighet att koppla teorin till praktiska tillämpningar i deras egen miljö.

5. Hur kan samarbete mellan anställda och arbetsgivare förbättra ergonomiska rutiner på arbetsplatsen?

Denna fråga fokuserar på samarbetsaspekten och hur olika parter kan arbeta tillsammans för att förbättra ergonomi.

6. Vilka konsekvenser kan det få för en organisation om man ignorerar ergonomi? Ge konkreta exempel.

Eleverna får möjlighet att diskutera de potentiella negativa effekterna av att inte följa ergonomiska riktlinjer.

7. Ge exempel på hur teknik kan användas för att förbättra ergonomiska arbetsmetoder. Vilka fördelar ser du med dessa tekniska hjälpmedel?

Här ges eleverna möjlighet att presentera innovativa lösningar och visa på förståelse för teknikens roll.

8. Hur kan man uppmuntra kollegialt stöd för att främja god ergonomi på arbetsplatsen?

Frågan syftar till att bedöma elevens förståelse för vikten av stöd och samarbeten i ergonomiska frågor.

Bedömning

Provet kan bedömas med totalt 30 poäng, där faktafrågorna är värda 1 poäng vardera och resonerande frågorna är värda 3 poäng vardera.

För betyg E krävs minst 8 poäng, för betyg C krävs minst 12 poäng (inklusive minst 3 poäng från resonerande frågor), och för betyg A krävs minst 18 poäng (inklusive minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Gymnasiet](#), [Yrkestrafik](#), [Yrkestrafik 1a](#)