

# ERGONOMI TEORI

Tisdagen den 23 Oktober

Anmäl senast 15 Oktober

- Tid:** 09.00 - 16.00
- Kursledare:** Gudrun Fogelberg-Varga, Leg. Sjukgymnast
- Kurslokal:** LSS-Partner, Järnbrotts Prästväg 2
- Kursavgift:** Kursen är kostnadsfri för alla anställda i LSS-Partner
- Övrigt:** Fika, lunch och kursmaterial ingår.

Kursen vänder sig till dig som vill öka din kroppskänedom och bli mer medveten om hur du kan undvika skador vid lyft och förflyttningar i ditt arbete. Syftet med kursen är att du ska få en ökad kunskap om hur man förebygger belastning på leder och muskler i rygg, axlar och nacke.

Ergonomikursen ger dig både teoretisk och praktisk kunskap som du har användning för i ditt arbete liksom i andra vardagliga situationer.

## **Kursen innehåller:**

- Grundläggande anatomi med fokus på nacke och rygg.
- Praktiska övningar
- Grundläggande träningsfysiologi