

## Kurs i arbetsteknik och koordination

### ➤ Stabilitet, rörlighet och balans ger kroppskontroll

Deltagarna ska få kunskap i lyft- och förflyttningsteknik som behövs för att kunna arbeta på ett skonsamt sätt för kroppen. Deltagarna ska också praktiskt träna in en skonsam arbetsteknik för den aktuella arbetsuppgiften.

Deltagarna ska få tillräckliga kunskaper om:

- lämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser
- risker vid olämpliga arbetsrörelser och olämplig manuell hantering
- tidiga tecken på överbelastning av muskler och leder

#### **Kursinnehåll:**

introduktion  
rörelsetester  
hållningsanalys  
praktiska övningar

#### **Kursupplägg:**

10 träffar á 1 timme  
Startdatum sker efter överenskommelse.  
Max 6 pers/kurs.

Som stöd har ni kontakt med kursledare via e-mail för att ställa frågor vad gäller biomekanik, ergonomiska lösningar mm.

I övrigt är det mestadels praktiska övningar i kursen och för att ni ska lyckas med de praktiska övningar ni erhåller är det viktigt att ni ställer krav på er själva.

#### **Litteratur och annat:**

Ingår  
Träningsklädd för inomhus

#### **Intyg:**

Kursintyg erhålls efter avslutad kurs

#### **Kurskostnad:**

4 638 sek ink moms (25 %) per anställd.