



## ZAPROSZENIE

Związek Lustracyjny Spółdzielni Pracy serdecznie zaprasza na bezpłatne szkolenie:

### **Z ZAKRESU PIERWSZEJ POMOCY ORAZ ERGONOMII PRACY** **(SZKOLENIE SPONSOROWANE PRZEZ ZUS)**

#### **Termin:**

9 listopada 2018 r. (piątek) w godzinach 9:00 – 14:00.

#### **Miejsce szkolenia:**

Restauracja WENECJA w Wadowicach, ul. Konstytucji 3-go Maja 98

#### **Program spotkania:**

- Rozpoczęcie spotkania, przywitanie gości /9<sup>00</sup>-9<sup>10</sup>/
- I blok szkoleniowy – pierwsza pomoc /9<sup>10</sup> -11<sup>40</sup>/
- Lunch
- II blok szkoleniowy – ergonomia /12<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>/
- Od 14 – działania integracyjne i sieciujące

#### **Zaświadczenia:**

Uczestnicy szkolenia otrzymają zaświadczenie odbycia szkolenia.

#### **Szczegółowych informacji udziela:**

Anita Strzebońska, Malwina Śwircz  
Związek Lustracyjny Spółdzielni Pracy,  
Delegatura Regionalna w Krakowie  
Tel. 12-262-01-79, 12-655-10-17,  
email: [anita@spoldzielnie.org.pl](mailto:anita@spoldzielnie.org.pl)

Serdecznie zapraszamy do udziału w szkoleniu i prosimy o potwierdzenie Państwa obecności do dnia 31 października 2018 roku na adres: [anita@spoldzielnie.org.pl](mailto:anita@spoldzielnie.org.pl)

Animator ds. współpracy z przedsiębiorcami

Anita Strzebońska

Koordynator projektu

Malwina Śwircz

## PIERWSZA POMOC

Pierwsza pomoc to zespół czynności wykonywanych w celu utrzymania przy życiu osoby poszkodowanej oraz zminimalizowania niekorzystnych następstw wypadku przed przybyciem fachowej pomocy. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy wchodzi w zakres zagadnień związanych z bezpieczeństwem i higieną pracy.

Celem szkolenia z zakresu pierwszej pomocy jest przekazanie wiedzy i praktycznych umiejętności z zakresu postępowania i reagowania w sytuacjach zagrażających ludzkiemu zdrowiu i życiu.

Szkolenia przeznaczone jest dla każdej grupy zawodowej, a także osób indywidualnych chcących dobrze opanować zasady udzielania pierwszej pomocy.

Szkolenie prowadzone jest przez czynnych zawodowo ratowników medycznych, których wiedza i umiejętności poparte są wieloletnim doświadczeniem. Szkolenie prowadzone jest przy użyciu prezentacji multimedialnych, filmów oraz fantomów szkoleniowych. Podczas zajęć kursanci mają możliwość poznania działania automatycznego defibrylatora AED, którego dostępność w naszym codziennym życiu staje się coraz bardziej powszechna, a jego zastosowanie niejednokrotnie decyduje o ludzkim życiu.

W trakcie szkolenia będą mieli Państwo możliwość sprawdzenia się w symulowanych scenariuszach oraz omówienia prawidłowego postępowania z naszymi instruktorami.

## Program szkolenia z zakresu ergonomii pracy:

### I. CZĘŚĆ TEORETYCZNA

1. Główne zagrożenia dla zdrowia wynikające z długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej – wpływ pracy biurowej na układ:

- kostnoszkieletowy
- mięśniowy
- krążenia

i wynikające z tego konsekwencje dla Naszego organizmu:

- bóle odkręgosłupowe – rodzaje/ sygnały ostrzegawcze
- zespół cieśni nadgarstka
- niedokrwistość kończyn
- zakrzepica i jej konsekwencje

2. Zasady właściwej organizacji miejsca pracy:

- optymalne ustawienie sprzętu na blacie biurka
- właściwa regulacja fotela biurowego
- zasady dynamicznego siedzenia jako remedium na zagrożenia związane z pracą w pozycji siedzącej

### II. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

1. Właściwa regulacja i ustawienia wyposażenia na stanowisku pracy

2. Lepiej zapobiegać niż leczyć – profilaktyka na stanowisku pracy:

- ćwiczenia do stosowania w praktyce
- inne metody fizjoterapeutyczne do stosowania w miejscu pracy ( kinesiotaping/masaż biurowy/ciepłolecznictwo – termożele )

### Prowadzący:

- specjalista ds. ergonomii biurowej,
- magister fizjoterapii i rehabilitacji.