

Zielsetzung	In zwei Halbtagen erwerben die Teilnehmenden Wissen zu den wichtigsten Belastungen für den Bewegungsapparat während der Arbeit. Sie haben sich mit der eigenen Körperhaltung auseinandergesetzt und kennen günstige/korrekte Körperhaltungen bei unterschiedlichen Tätigkeiten in der Unterhaltsreinigung. Sie kennen mögliche Arbeits- und Hilfsmittel, die die Belastungen reduzieren. Sie können dazu ihre Mitarbeitenden anleiten und beraten. Die Themen werden in Gruppen bearbeitet, damit die Teilnehmenden voneinander lernen können.
Kursinhalt	Erster Halbtag: <ul style="list-style-type: none">■ Quiz zu Gesundheitsrisiken und häufigen Belastungen■ Praxisnahe Vermittlung Grundlagen Bewegungsapparat (Schwerpunkt Rücken, Nacken, Schultern) und häufigste Belastungen■ Übungen zur Verbesserung Körperbewusstsein (eigene Haltung, Körperschwerpunkt)■ Informationen zu körperschonenden Arbeitstechniken■ Gruppenarbeit mit Arbeitsaufgaben zu unterschiedlichen Belastungssituationen (was ist «falsch», welche Lösungen gibt es?):■ Zusammentragen «Gute Praxis»■ Dazwischen: Übungen zur Lockerung■ Auftrag Praxistransfer Zweiter Halbtag: <ul style="list-style-type: none">■ Bearbeitung Ergebnisse Praxistransfer in Kleingruppen■ Sammlung der wichtigsten Erkenntnisse, ergänzende Inputs■ Repetition und Ergänzung Grundlagen Bewegungsapparat (Schwerpunkt Ellbogen, Hand)■ Vertiefung Körperbewusstsein und Arbeitstechniken■ Gruppenarbeit mit Arbeitsaufgaben zu Arbeits- und Hilfsmitteln■ Zusammentragen «optimale Ergonomie»■ Was tun, wenn der Rücken schmerzt
Zielgruppe	Vorarbeiter*innen und Objektleiter*innen / Sicherheitsbeauftragte
Besonderes	Hoher Praxisaustausch und Praxistransfer zwischen den beiden Halbtagen. Im 2. Halbtag werden die Erkenntnisse in Kleingruppen besprochen.
Daten/Ort	Mittwoch, 11. Januar 2023 in Rickenbach (1. Halbtag) Mittwoch, 22. Februar 2023 in Rickenbach (2. Halbtag)
Zeit	08.00 – 12.00 h (ab 07.30 Kaffee und Gipfeli)
Referent	Hansjörg Huwiler / AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene
Kurskosten	CHF 300 für Allpura-Mitglied und / oder Branchenlösung-Mitglied CHF 500 für Nichtmitglied inkl. Pausen, Mittagessen und Kursmaterial
Gruppengrösse	8 bis 12 Teilnehmende
Anmeldeschluss	Mittwoch, 21. Dezember 2022