

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	Mittwoch, 12. Januar 2022 in Rickenbach (1. Halbtag) Mittwoch, 23. Februar 2022 in Rickenbach (2. Halbtag) Mittwoch, 28. September 2022 in Rickenbach (1. Halbtag) Mittwoch, 16. November 2022 in Rickenbach (2. Halbtag)
Zeit	08.00 – 12.00 h (ab 07.30 Kaffee und Gipfeli)
Referenten	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, 22. Dezember 2021 / Mittwoch, 07. September 2022