



## Ergonomi Digital

Förekommer det tunga lyft i obekväma och trånga utrymmen? Eller utför du många förflyttningar och lyft under ditt arbetspass?

På denna kurs får du teoretisk kunskap som du kan använda i arbetslivet men också i vardagliga situationer.

Du får lära dig hur du ska undvika skador vid lyft och förflyttningar genom att öka din kroppskänedom och förstå vad som händer om du belastar fel eller "tar i" för mycket.

<b>När:</b>	13:00-16:00
<b>Var:</b>	Digital
<b>Vänder sig till:</b>	Personliga assistenter
<b>Hur:</b>	Utbildningslön för assistenterna ingår under kursdagen
<b>Max:</b>	
<b>Innehåll:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundläggande anatomi med fokus på nacke och rygg</li> <li>• Grundläggande träningsfysiologi</li> </ul>
<b>Förtäring:</b>	
<b>Anmälan:</b>	Till kontoret@larga.se senast 1 vecka innan kurstillfället.

Datum	Tid	Plats
19 okt	13:00-16:00	Där du befinner dig
30 nov	13:00-16:00	Där du befinner dig

## Aktuella föreläsare



Gudrun  
Fogelberg  
Varga Leg.  
Sjukgymnast,  
Göteborgs  
Rehab Center