



## Ergonomi

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

På denna kurs får du både praktisk och 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>             | 09:00-16:00  |
| <b>Var:</b>             | LSS-Partner, Järnbrotts Prästväg 2, 421 47 Västra Frölunda   |
| <b>Vänder sig till:</b> | Personliga assistenter   |
| <b>Hur:</b>             | Utbildningslön för assistenterna ingår under kursdagen   |
| <b>Max:</b>             | 15   |
| <b>Innehåll:</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundläggande anatomi med fokus på nacke och rygg</li> <li>• Praktiska övningar</li> <li>• Grundläggande träningsfysiologi</li> </ul> |
| <b>Förtäring:</b>       | Kaffe och lunch ingår under kursdagen. Vid specialkost eller allergier, meddela kontoret när du anmäler dig.   |
| <b>Anmälan:</b>         | Till <a href="mailto:kontoret@larga.se">kontoret@larga.se</a> senast 1 vecka innan kurstillfället.   |

| Datum  | Tid        | Plats  |
|--------|------------|--|
| 24 mar | 9:00-16:00 | LSS-Partner, Järnbrotts Prästväg 2, 421 47 Västra Frölunda |
| 26 apr | 9:00-16:00 | LSS Partner, Järnbrotts Prästväg 2, 421 47 Västra Frölunda |

## Aktuella föreläsare



Gudrun  
Fogelberg  
Varga Leg.  
Sjukgymnast,  
Göteborgs  
Rehab Center