



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

PÉČE O VLASTNÍ POHYBOVÝ APARÁT se zaměřením na pracovníky sociálních služeb

který se koná

10. března 2020

od 9.00 do 15.30 hodin, prezenze účastníků od 8.45 hodin

Domov pro seniory Věstonická

Věstonická 4304/1, 628 00 Brno

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

Ing. Jiří Horatlík

Poznejte a změňte své pracovní pohybové stereotypy, zjistěte, jaký vliv na fungování vlastního pohybového aparátu mají nejen jednotlivé pracovní aktivity a činnosti jako je chůze, sed, stání a zvedání břemen, ale i stres a psychické přetížení. Kromě teoretických poznatků dostanete praktický návod, jak pracovat na odstranění dysbalancí, nebo zvyšování efektivity pohybu v pracovním i mimopracovním prostředí.

Obsah semináře:

- **Dech a hluboký stabilizační systém (HSS):**
 - HSS a jeho vliv na posturu těla, dech a dýchací svaly. Vliv stresu na postavení těla.
 - Praxe: Výuka správného dýchání. Návuk správného držení těla a aplikace do pracovního dne.
- **Pánev, bedra, kyčle:**
 - Střed těla včetně anatomických znalostí, vztahů mezi jednotlivými částmi (pánev, bedra, kyčle) a vlivu na posturu a pohyb. Vliv jednostranné pracovní zátěže na funkčnost celku.
 - Praxe: Aplikace technik aktivace středu těla do pracovních činností (zdvihání břemen, rotace apod.)
- **Funkční chodidlo:**
 - Funkční chodidlo jako elementární základna pro správný stoj. Dysfunkce chodidla (např. Hallux valgus). Vhodná obuv, správná mechanika chůze.
 - Praxe: cviky pro aktivaci nožních kleneb, postavení chodidla na trojbodové opoře a cviky na uvolnění chodidla při dlouhodobém stání, sedu a chůzi.
- **Sed a ergonomie pracovního místa:**
 - Zapojení HSS při sedu a minimalizaci negativních vlivů dlouhého sedu na pohybový aparát.
 - Praxe: základní cviky pro aktivní sed a uvolnění přetížených svalových partií.

Doporučujeme pohodlné sportovní oblečení a ručník umožňující praktické nácviky!

Cílová skupina: pracovník v soc. služ., sociální pracovník, zdravotnický pracovník, vedoucí pracovník

Cena: pro členy APSS ČR - 990 Kč za osobu, pro nečleny APSS ČR - 1390 Kč za osobu

Na semináři bude zajištěno malé občerstvení.

Elektronický formulář přihlášky, storno podmínky a více informací o semináři je uvedeno na www.institutvzdelavani.cz.