



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

PÉČE O VLASTNÍ POHYBOVÝ APARÁT **se zaměřením na pracovníky sociálních služeb**

který se koná

6. října 2020

od 9.00 do 15.30 hodin, prezenze účastníků od 8.45 hodin

Sociální služby Praha 9, z. ú.

Hejnická 538, 190 00 Praha 9 - Střížkov

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. Návlek 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.