



### Πρόληψη Μυοσκελετικών Παθήσεων

#### Παραγωγή - Αποθήκες

( Νομοθετική υποχρέωση βάσει Π.Δ. 397/1994)

#### Σε ποιους απευθύνεται

Σε εργαζομένους και υπεύθυνους τμημάτων που ενέχουν κινδύνους μυοσκελετικής καταπόνησης, τραυματισμών και διαταραχών.

#### Στόχος

Απόκτηση βασικών γνώσεων για τα αίτια πρόκλησης μυοσκελετικών παθήσεων εργαζομένων, καθώς και τρόπους έγκαιρης αντιμετώπισής τους.

#### Ενδεικτική Θεματολογία

Μυοσκελετικές παθήσεις:

- Επιπτώσεις στην επιχείρηση και στον εργαζόμενο
- Αιτίες μυοσκελετικών παθήσεων
- Συμπτώματα μυοσκελετικών παθήσεων

Πρόληψη μυοσκελετικών παθήσεων:

- Στάση του σώματος κατά την εργασία
- Διαμόρφωση θέσης εργασίας
- Εξοπλισμός για αποφυγή χειρωνακτικής διακίνησης
- Οργάνωση Εργασίας - διαλλείματα
- Ασκήσεις
- Παραδείγματα: καλά και προς αποφυγή.



#### Τρόπος υλοποίησης, διάρκεια

**Διάρκεια**  
**2 ώρες**

**Αρ. Εργαζομένων**  
**15 άτομα max / ομάδα**  
**εκπαιδευομένων**





Με φυσική παρουσία



Webinars

Εισηγητές	Όλοι οι εκπαιδευτές μας είναι καταρτισμένοι και έμπειροι συνεργάτες της <b>Ergonomia</b> με αναγνωρισμένη πορεία στο χώρο τους και άριστες κριτικές επίδοσης.
Αριθμός εκπαιδευόμενων	15 άτομα/ ομάδα εκπαίδευσης
Θεματολογία	Η θεματολογία κάθε σεμιναρίου είναι ενδεικτική και υπάρχει η δυνατότητα <b>πλήρους προσαρμογής</b> στις ανάγκες του κάθε συνεργάτη.
Βεβαίωση παρακολούθησης	Με την επιτυχή ολοκλήρωση της εκπαίδευσης, εκδίδεται « <b>Πιστοποιητικό Παρακολούθησης</b> » για τον κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά.
Εκπαιδευτικό υλικό	Με την ολοκλήρωση των περισσότερων σεμιναρίων, αποστέλλονται στους συμμετέχοντες οι <b>βασικές πληροφορίες</b> της εκπαίδευσης σε ηλεκτρονική μορφή, ώστε να μπορούν να ανατρέχουν σε αυτές ανά πάσα ώρα και στιγμή και σε ορισμένες περιπτώσεις εξειδικευμένα <b>εγχειρίδια</b> οδηγίων.
Αξιολόγηση σεμιναρίων	Μοναδικός μας στόχος είναι η σωστή ενημέρωση και η ικανοποίηση των συνεργατών μας, γι' αυτό και μετά το πέρας των σεμιναρίων αποστέλλεται <b>έντυπο αξιολόγησης</b> σε κάθε συμμετέχοντα. Συγκεντρώνουμε όλες τις απόψεις και προτάσεις και τις λαμβάνουμε υπόψη μας για να βελτιωνόμαστε συνεχώς.
Επιδότηση	<b>Τόσο οι δια ζώσης όσο και οι εξ αποστάσεως εκπαιδεύσεις δύνανται να επιδοτηθούν από το πρόγραμμα ΛΑΕΚ 0,06% του ΟΑΕΔ.</b>
Τεχνική υποστήριξη	Για τις εξ αποστάσεως εκπαιδεύσεις παρέχεται η απαραίτητη τεχνική <b>υποστήριξη</b> και καθοδήγηση σε όσους συνεργάτες τη χρειάζονται.
Μέτρα προφύλαξης Covid-19	Σε όλες μας τις εκπαιδεύσεις <b>πληρούνται πλήρως οι απαραίτητες προϋποθέσεις για την προστασία έναντι της Covid-19</b> . Προτεραιότητα μας είναι πάντα η ασφάλεια των ανθρώπων μας και η δική σας.

