

Corso Back School at Work® per lavoratori a rischio alto

Presentazione del corso
<p>La "Back School at work" è una vera e propria scuola nella quale si educa all'utilizzo di movimenti e posture corrette nella vita lavorativa. E' una forma di rieducazione posturale molto efficace come strumento di prevenzione, perché sviluppa la percezione dei rischi di danni muscolo-scheletrici. Ogni sessione prevede una fase di verifica posturale e l'esecuzione di semplici esercizi di ginnastica; è importante indossare un abbigliamento comodo che permetta una piena libertà di movimenti.</p> <p>Il corso Back School at Work® può essere realizzato in integrazione alla formazione dei lavoratori sui rischi specifici (D. Lgs. 81/08, art. 37, c. 1) laddove il problema degli sforzi e delle posture costituiscano un elemento significativo della valutazione dei rischi.</p>
Obiettivo
Educazione posturale ed appropriato utilizzo del proprio corpo, sia durante l'attività lavorativa che al di fuori di essa.
A chi è rivolto
Dipendenti che operano in ambienti e attività a rischio alto (a esempio, magazzinieri, operai, infermieri, ecc.)
Durata
6 ore (3 ore per il primo modulo + 3 ore per il secondo modulo di richiamo e approfondimento)
E
Gruppi fino a 15 persone
Contenuti
<p>Modulo iniziale (4 ore)</p> <ul style="list-style-type: none">- In funzione della diversa tipologia di attività dei partecipanti la prima parte del corso sarà costituita da una parte teorica (circa 60 minuti) che ha l'obiettivo di proporre la relazione tra lavoro (più o meno sedentario, più o meno fisico) e carichi biomeccanici.- La seconda parte del corso si realizza con un'attività di addestramento allo sviluppo della capacità di controllo delle posture e delle competenze di compensazione necessarie e prevenire i danni all'apparato muscolo scheletrico. Questo parte si configura come un'esperienza di rieducazione motoria che deve essere proseguita dalle persone con l'attuazione quotidiana degli esercizi appresi. <p>Modulo di richiamo (2 ore)</p> <ul style="list-style-type: none">- Nel corso di questa sessione, i partecipanti apprenderanno a svolgere una serie di attività di compensazione e recupero rese necessarie dall'attività lavorativa o dalle condizioni personali (a esempio l'età).
Metodologie formative previste
<p>Oltre alla esposizione teorica della natura del rischio, verrà adottata una metodologia formativa di tipo attivo, con l'addestramento a svolgere esercizi su tappetini e sedie da lavoro. Questa parte di addestramento comprendente:</p> <ul style="list-style-type: none">- una valutazione "individualizzata" della postura dei singoli partecipanti, sia in stazione eretta che assisa, in cui viene evidenziata l'assunzione di alcuni atteggiamenti non corretti; La Back School al Work prevede l'applicazione di un protocollo personalizzato che tiene conto delle attività quotidiane (sovraccarichi e iposollecitazioni) e attitudine all'igiene motoria dei singoli;- l'esecuzione guidata di una serie di esercizi specifici per il rachide cervicale e lombare;- l'ausilio della Kinect, per stimolare nei partecipanti lo sviluppo della propriocezione e della consapevolezza posturale.
Tipologia di corso
In aula
Materiale didattico
Al termine della sessione ad ogni partecipante verrà fornito il libro Back School at Work e un kit per l'attività quotidiana.
Attestato di partecipazione
L'attestato di partecipazione verrà rilasciato da Hirelia solo dietro partecipazione ad almeno il 90% delle ore previste.