

Po podatkih Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje so kostno – mišične bolezni v Sloveniji glavni vzrok za nastanek delovne invalidnosti, obenem pa je to tudi najpogostejši vzrok zaradi katerega slovenski delavci odhajajo v bolniški stalež.

Zaradi tega je ukrepanje na mestih, kjer ta stanja lahko nastanejo in mestih, kjer prihaja do najpogostejših okvar zdravja, nujno.

V kolikor vas zanima, kako lahko na enostaven način v svojem podjetju pripomorete k zmanjšanju nesreč pri delu in zmanjšanju bolniškega staleža, sprejmite povabilo na brezplačni promocijski dogodek.

## V A B I L O

V okviru projekta **Obvladovanje kostno – mišičnih bolezni** in poškodb pri delu v obrtnih dejavnostih vas Območna obrtno – podjetniška zbornica Grosuplje vabi

**v Dom obrtnikov v Grosupljem, v torek, dne 15.3.2016,**

na promocijski dogodek **DAN ZA ZDRAVJE ZAPOSLENIH.**

Na dogodku boste izvedeli, kaj predstavlja nevarnost za nastanek poškodb in nastanek kostno – mišičnih obolenj na delovnem mestu in kako jih lahko tudi sami obvladujemo in preprečujemo, ker kakšne izboljšave lahko dosežemo. Predstavljena bo tudi dobra praksa.

Dogodek bo potekal **od 13.00 do 15.00 ure v prostorih Območne obrtno – podjetniške zbornice Grosuplje**, na naslovu Ob Grosupeljščici 1B, 1290 Grosuplje.

Na dogodku bo predaval Miran Irenej iz Vadbenega studia OZ.

Prijave na dogodek sprejemamo **najkasneje do 14.3.2016** po elektronski pošti [ooz.grosuplje@ozs.si](mailto:ooz.grosuplje@ozs.si) ali po telefonu 01 786 51 30. Dodatne informacije o dogodku najdete tudi na spletni strani [www.ooz-grosuplje.si](http://www.ooz-grosuplje.si).

Udeležba na dogodku je **brezplačna!** Vljudno vabljeni!

Istega dne, z začetkom ob 15.00 uri, bomo na OZ Grosuplje organizirali tudi **USPOSABLJANJE IZ PODROČJA VARNOSTI PRI DELU IN POŽARNEGA VARSTVA.** Prijavnice z dodatnimi informacijami najdete na spletni strani OZ Grosuplje, [www.ooz-grosuplje.si](http://www.ooz-grosuplje.si). Vabljeni.

»Projekt Obvladovanje kostno – mišičnih bolezni in poškodb pri delu v obrtnih dejavnostih je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije«.

## **PODROBNEJE O SEMINARJU:**

### **»Obvladovanje kostno-mišičnih bolezni in poškodb pri delu ter demonstracijske vaje«**

*Predlagan program je v skladu z zakonom ZVZD - 1, ki pravi, da mora delodajalec promovirati zdravje na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva, pa tudi način spremljanja njenega izvajanja.*

Ena od pglavitnih obveznosti delodajalcev je zagotoviti varno in zdravo delovno okolje, kjer se delavec ne bo poškodoval ali zbolel zaradi dela, ki ga opravlja. V Sloveniji so kostno-mišične bolezni (KMB) in poškodbe pri delu (PPD) zelo pogosti vzroki za odsotnost z dela. Veliko poškodb nastane zaradi pomanjkanja znanja ali slabe varnostne kulture. Prepogoste bolniške odsotnosti lahko povzročijo velike izgube za podjetje, še posebej so ranljivi mali delodajalci v obrtnih dejavnostih.

### **Cilj Seminarja:**

Vsako delovno mesto je specifično in zahteva drugačno preventivo pred poškodbami. Glavni cilj seminarja je spodbuditi delodajalce in delavce, da si bodo prizadevali k zmanjšanju KMB in PPD ter jim nakazati možne rešitve, pristope ter dobre prakse v smislu preventive.

Posledično bodo zaposleni bolj zadovoljni na delovnem mestu, bolj produktivni, postopno se bo zmanjšala bolniška odsotnost, manj bo motenj delovnega procesa in podjetje bo imelo tudi večje finančne koristi.

### **Komu je seminar namenjen:**

Namenjen je vsem zainteresiranim, predvsem pa delodajalcem in zaposlenim v obrtnih dejavnostih (dejavnosti transporta, kovinarska dejavnost, vzdrževanje, frizerska dejavnost, gostinstvo, lesne stroke, gradbeništvo idr.)

## **VSEBINA:**

### **1. del**

- dobra psiho-fizična kondicija,
- primerna telesna teža,
- specifika delovnega mesta (delo v pisarni, delo na terenu, ...),
- zdrava hrbtenica in sklepi,
- ponavljajoči se gibi in posledice,
- preprečevanje PPD in nastanka KMB

### **2. del**

- krepitev kostno-mišičnega sistema,
- kako pravilno premikati bremena: dvigovanje, prenašanje, potiskanje, nošenje,
- zmanjševanje škodljivih vplivov stresa,
- demonstracijske vaje,
- praktični nasveti in dobre prakse
- kako pridobljeno znanje uporabljati na delu in doma

Seminar bo izvedel kondicijski trener Miran Irenej iz Vadbenega Studia OZ.

Predavanje traja 2 x 45 minut.

»Projekt Obvladovanje kostno – mišičnih bolezni in poškodb pri delu v obrtnih dejavnostih je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije«.