

Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV vás zve na webinář

Ergonomie a kompenzační cvičení v kanceláři jako prevence zdravotních rizik neděle 7. listopadu 2021

Pořadatel:	Komise ZdrTV MR ČASPV
Místo:	SŠKC ČASPV Praha, Ohradské náměstí 1628/7
Vedoucí akce:	Hana Šeráková
Lektoři:	Mgr. Hana Šeráková, Ph.D, Ing. Lucie Poláková, Petr Maroušek Dis., PT, CTI a Radka Mothejzíková
Prezence:	09:00 – 09:30
Zahájení:	09:30
Ukončení:	15:00

2 kreditní body

Program:

Sedavé zaměstnání s sebou nese specifická rizika. Nyní, v období plném distanční výuky a práce z domova, je nejvyšší čas zaměřit se jak na nápravu již vzniklých škod, tak na prevenci. Přizpůsobení pracoviště a pravidelné cvičení jsou jednou z cest. Obsahem semináře jsou užitečné informace a bohatý zásobník cviků, které lze samozřejmě využít v širokém měřítku, nejen v kanceláři.

Zdravotní rizika sedavého zaměstnání – bolesti hlavy, páteře, svalů a kloubů mohou být způsobeny také nevhodnými parametry pracoviště. O ergonomické tipy se s vámi podělí fyzioterapeut Petr Maroušek a připojí návod ke správnému zaujímání pracovních pozic a s nimi spojených pohybů.

Židle není jen na dlouhé sezení u počítače – při sedavém zaměstnání si můžete zacvičit přímo v kanceláři. S Hanou Šerákovou se protáhnete i posílíte. Dozvíte se, jak co nejlépe ke cvičení využít židli a další kancelářské vybavení. Pravidelným pohybem ke správnému držení těla bez bolesti.

Oči, mimické svaly, dlaně, chodidla – balzámem na zrak unavený od obrazovky a na ochablé svaly ve tváři jsou oční a obličejová cvičení. Pozornost si zaslouží také ruce namáhané držetím počítačové myši („karpály“) a často opomíjená chodidla. Vše si procvičíte pod vedením L. Polákové.

Antistresové pomůcky a relaxace – uvolnění na závěr s R. Mothejzíkovou

Vyhrazujeme si právo na úpravu programu.

Organizační pokyny zašleme přihlášeným účastníkům cca týden před akcí.

Přihlášky: do **29. 10. 2021** prostřednictvím <http://www.caspv.cz/cz/kalendar-akci/>
nebo e-mailem na adresu: mothejzikova@caspv.cz

Cena: **490 Kč člen ČASPV, 650 Kč ostatní** (do 01. 11. 2021)
č. ú. 53437011/0100 VS 100 403 21
(do zprávy pro příjemce uveďte svoje jméno)

Člen ČASPV, uplatňující výhody členství musí mít zaplacený spolkový členský příspěvek ČASPV do 31. 12. v předchozím roce 2020 a v roce 2021 nejpozději 30 dnů před uzávěrkou přihlášek na akci.

**Přihláška na seminář *Ergonomie a kompenzační cvičení v kanceláři*
jako prevence zdravotních rizik, neděle 7. 11. 2021**

Jméno a příjmení:	Odbor SPV:
	Region:
Datum narození:	Kraj:
Adresa:	E - Mail:
PSČ:	Telefon:
Člen ČASPV ano/ne	Poznámka:
<i>Vyplněním přihlášky souhlasím s použitím uvedených údajů pro potřeby přípravy, organizace a uskutečnění akce. Souhlasím s použitím fotodokumentace z akce, na kterou jsem přihlásil/a, pro účely publikace těchto fotografií v metodických, propagačních a ostatních materiálech ČASPV. Při nesouhlasu toto oznámím pořadateli při prezenci.</i>	

STORNO PODMÍNKY (Směrnice ČASPV č. M – 8)

ZRUŠENÍ AKCE:

1. Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených do stanoveného termínu akci zrušit.
2. Rozhodnutí o zrušení akce oznámí pořadatel do 24 hod. od rozhodnutí o zrušení akce přihlášeným účastníkům, nejpozději však 3 dny před plánovaným zahájením.
3. V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.
4. Zrušení akce přihlášeným účastníkem - storno poplatky.
 - 4.1 Pokud dojde ke zrušení akce ze strany účastníka z mimořádně závažných důvodů (nemoc, doložená lékařským potvrzením, úmrtí v rodině) bude vrácen účastnický poplatek v plné výši.
 - 4.2 V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.
 - 4.3 Pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 4.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí pro vzdělávací akce následující storno poplatky:
 - a/ do 14 dnů před zahájením akce 5% z celkové výše poplatku
 - b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30% z celkové výše poplatku
 - c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše poplatku
 - d) omluva v den akce 100% storno poplatek.