

Številka: 66/2016

Datum: 7. 3. 2016

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.

## VABILO

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

### **DAN ZA ZDRAVJE ZAPOSLENIH,**

ki bo

**v torek, 15. marca 2016, ob 17. uri**

**v predavalnici OOOZ Metlika v Obrtnem domu v Metliki, Partizanski trg 5.**

#### **Vsebina:**

1. Ergonomski ukrepi na delovnem mestu
2. Biomehanika pri delu s težjimi predmeti (vloga hrbtenice in dejavniki, ki vplivajo na bolečino ter nastanek kroničnih sprememb, pomen počitka in pravilni/razbremenilni položaji za ležanje)
3. Vaje na delovnem mestu – aktivni odmor in promocija aktivnosti, ki zapolnjujejo čas izven službe (vaje za raztezanje, gibljivost, moč)
4. Pomen krepitve mišic medeničnega dna
5. Promocija zdravega načina življenja

#### **Predavatelja:**

- Rudi Hrastar, Izobraževanje VPD in VPP »Veselica« Rudi Hrastar s.p.
- Roman Šiler, dipl. fizioterapevt

Leta 2011 je stopil v veljavo novi Zakon o varnosti in zdravju pri delu (Ur. list RS št. 43/11), ki od delodajalca zahteva načrtovano izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu (6. člen ZVZD - 1).

**Udeležbo na dogodku lahko vključite v svoj program promocije zdravja na delovnem mestu.**

**PRIJAVE na dogodek sprejemamo na OOOZ Metlika do ponedeljka, 14. marca 2016,** na e-naslov: [jozica.bajuk@ozs.si](mailto:jozica.bajuk@ozs.si) ali po telefonu 07 30 58 142, 040 672 160.

Udeležba na dogodku je BREZPLAČNA!

Vljudno vabljeni!

Predsednik OOOZ Metlika

Stanislav Križ



*»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«.*