



Webinar pt. „Kręgosłup w pracy”

22 czerwca 2022 r., godz. 11-13.00, platforma Zoom

Zaproszenie

Zapraszamy do udziału w webinarze, którego celem jest dostarczenie Państwu informacji na temat zapobiegania problemom mięśniowo-szkieletowym związanym z pracą.

Praca biurowa związana z wykorzystaniem urządzeń komputerowych i bardzo często także z długotrwałą pozycją siedzącą, znacząco obciąża kręgosłup i struktury mięśniowo-szkieletowe organizmu. Za pośrednictwem tego spotkania chcemy zachęcić Państwa do lepszej, bardziej ergonomicznej organizacji stanowiska pracy i sposobu jej wykonywania. Wystąpienia ekspertów z CIOP-PIB oraz naszych partnerów nie tylko dostarczą Państwu informacji, ale także zmotywują do wprowadzania pozytywnych zmian w pracy oraz w życiu pozazawodowym.

Aby wziąć udział w webinarze, wystarczy **do 21 czerwca br., do godz. 12.00** zarejestrować się pod linkiem: https://enewsroom.pl/?page=trans_link&id=MzQ=

Po zakończeniu webinaru udostępniemy Państwu jego nagranie zachowane na naszej platformie edukacyjnej.

Program webinaru

- 11.00 *Wprowadzenie do spotkania* – dr hab. inż. Wiktor M. Zawieska, dyrektor Centralnego Instytutu Ochrony Pracy-Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB)
- 11.10 *Ergonomiczne biuro – to łatwiejsze niż myślisz* – dr inż. Joanna Kamińska, Zakład Ergonomii, CIOP-PIB
- 11.30 *Praca siedząca a obciążenie kręgosłupa* - Patrycja Łach, Zakład Ergonomii, CIOP-PIB
- 11.50 **Przerwa**
- 12.00 *Jak lepiej zadbać o zdrowie i kondycję kręgosłupa* – Daniel Kawka, fizjoterapeuta, Akademia Terapii
- 12.30 *Zdrowa równowaga i higiena cyfrowa* – Gosia Horakova, Digital Wellbeing Space
- 13.00 *Podsumowanie i zakończenie webinaru* - dr hab. inż. Wiktor M. Zawieska, dyrektor CIOP-PIB

Webinar jest częścią polskiej edycji europejskiej kampanii informacyjnej pn. „Dźwigaj z głową”, koordynowanej przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA).

Plakat: Małgorzata Kondratowska, wyróżnienie w konkursie CIOP-PIB na plakat bezpieczeństwa pracy, edycja „Biuro”, 2018 r.

