

„ZDRAVO RADNO MJESTO“

preventivnim aktivnostima nastoji se očuvati
zdravlje radno aktivne populacije

Organizator: UDRUGA ASERTIVNO DJELOVANJE



Predavač: Lukrecija Dragić i Patrik Kramarić

Zagreb, 15.11.2022.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Tjelesna aktivnost u svakodnevnom životu

- podrazumijeva bilo kakvo djelovanje skeletnih mišića koje rezultira energetsom potrošnjom većom od one u stanju mirovanja
- 150 – 300 minuta tjedno umjerene tjelesne aktivnosti ili 75 minuta tjedno žustre tjelesne aktivnosti
- Hodanje, trčanje, vožnja biciklom, vrtlarjenje, kućanski poslovi, ples, sport, organizirano vježbanje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Može li svakodnevno obavljanje poslova, isključivo u stajaćem položaju, dovesti do zdravstvenih problema?

- Osobe koje u poslovima većinu vremena provode u stajaćem položaju, razvijaju rizik za nastanak zdravstvenih problema



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge
Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih
aktivnosti društva.

Zdrastveni problemi koji nastaju uslijed dugotrajnog stajanja na poslu

- Bolovi u vratu
- Bolovi u leđima
- Bolovi u zglobovima kuka, skočnog zgloba i koljena



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

- proširene vene, otečene noge, bolna stopala, loša cirkulacija
- loše držanje sa popratnom patologijom, napeti i bolni mišići, ligamenti i ostale vezivne strukture



Preventivne mjere

- Pravilno držanje tijela
- Učestala promjena položaja
- Uzimanje odmora u procesu rada
- spavanje 6 do 8 sati dnevno
- Adekvatna /kvalitetna obuća za rad (medicinska)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge
Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih
aktivnosti društva.

Ciljano provođenje vježbi

- Vježbe mobilnosti
- Vježbe snage
- Vježbe istezanja



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge
Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih
aktivnosti društva.

Vježbe mobilnosti:

- Vježbe za područje vrata
- Mobilnost torakalnog dijela kralježnice
- Mobilnost lumbalnog dijela kralježnice
- Mobilnost ramenog pojasa
- Mobilnost kukova
- Mobilnost stražnjeg kinetičkog lanca nogu



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge
Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih
aktivnosti društva.

Vježbe snage:

- Veslanje uz otpor partnera
- Rameni potisak uz otpor partnera
- Čučanj
- “Bird dog” u stajaćem položaju
- Pružanje otpora rukama u predručenju
- Iskorak + rotacija tijelom
- Jednoručni potisak s grudi uz otpor partnera
- Marširanje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge
Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih
aktivnosti društva.

Vježbe istezanja:

- Istezanje leđa u paru
- Istezanje stražnjeg kinetičkog lanca
- Istezanje Latissimusa
- Istezanje ramenog pojasa i trupa
- Istezanje pregibača kukova



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge
Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih
aktivnosti društva.

HVALA NA PAŽNJI!



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



**E
S
F** UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.