

Omsorg om kroppen – ergonomi för lokalvårdare

GERS-nivå B1



lingio

Kursbeskrivning

Omsorg om kroppen – ergonomi för lokalvårdare är framtagen för anställda inom lokalvård som behöver verktyg för ett ergonomiskt arbetssätt. I utbildningsmaterialet lyfter vi fram fördelen med ett avslappnat förhållningssätt och uppmärksamhet på kroppen och ger konkreta råd kring ergonomi i vanligt förekommande arbetsmoment inom lokalvård.

Deltagaren får också råd om förebyggande träning och enkla stretchövningar.

I kursen går vi igenom kroppen och tekniker som skyddar till exempel rygg, axlar och nacke. Men också om hur stress påverkar uppmärksamheten på kroppens signaler. Målet med kursen är att ge deltagaren förutsättningar att ta hand om sin kropp och med enkla och tillgängliga medel minska risken för arbetsskador och förslitningar. Materialet fokuserar på små förändringar som gör stor skillnad.

Kursen riktar sig både till nyanställda och till personer som redan är verksamma inom yrket.

Språklig nivå: Kursen är skriven på enkel svenska och motsvarar GERS-skalans nivå A2-B1.

Vetenskaplig grund: Kursen följer Arbetsmiljöverkets rekommendationer kring ergonomi.

Inkluderande

- Lingios unika språkstöd hjälper deltagare med annat förstaspråk att översätta nya ord med ett enkelt klick.
- Innehåll och gränssnitt är tillgänglighetsanpassat enligt WCAG-standard.
- Kursen kan genomföras på mobilen via de allra flesta webbläsare och är kompatibel med både äldre och nyare operativsystem. Den kan även genomföras på datorn eller surfplattan.
- Kursen nås via länk i SMS eller QR-kod och kräver ingen nedladdning.

Upplägg och pedagogik

Lingios fortbildningskurser innehåller texter, dialoger och frågor. De är utformade efter väl beprövade pedagogiska metoder som står på vetenskaplig grund. Till detta har Lingio lagt gamifiering, som skapar ett lustfyllt och intuitivt lärande som tilltalar även mindre studievana personer. Deltagaren går igenom kursen tillsammans med en virtuell expert och samlar stjärnor när hen klarar av olika avsnitt i kursen. Lingio använder sig också av mikroinläring. Deltagaren tar till sig kunskap i små steg som läggs till varandra.

Kurserna kan med fördel användas tillsammans med våra yrkesspråkkurser.

Uppföljning

I Lingios partnerportal kan företagets coach följa den enskilda deltagarens framsteg och skicka stöttande SMS och påminnelser.

Omsorg om kroppen – ergonomi för lokalvårdare innehåller informativa texter, dialoger och övningar inom följande ämnen:

Det goda samspelet	Vad är ergonomi?	Statisk belastning	Arbeta med redskap		
Tekniker som skyddar ryggen	Ryggen	Moppa ergonomiskt	Dammsuga ergonomiskt		
Tekniker som skyddar axlar och nacke	Axlarna	Nacken	Knän och fötter		
Förebygga smärta och stärka kroppen	Stress och smärta	Stretcha musklerna	Stärka fötterna	Stärka magmusklerna med plankan	Stärka magmusklerna med situps

GERS-nivåerna:

A1

En användare som uppnått nivå A1 kan förstå och uttrycka sig med mycket enkla fraser i välbekanta situationer.

A2

En användare som uppnått nivå A2 befinner sig fortfarande på nybörjarnivå men hanterar språket i välbekanta situationer.

B1

En användare som uppnått nivå B1 är språkligt självständig men behöver fortfarande stöd i form av till exempel upprepningar, omformuleringar med mera.

B2

På nivå B2 är användaren helt självständig i språket.

C1

På nivå C1 har användaren nått avancerad språklig nivå.