

# יום עיון - ארגונומיה

מספר השתלמות: 301

**קהל היעד:** עובדי משרד באוניברסיטה  
**משך יום העיון:** כשעתיים

## תוכן יום העיון:

- עקרונות הנדסת אנוש
- כאבי גב תחתון- מניעה וטיפול
- מתח צווארי, כאבים בכפות הידיים- דרכים לטיפול והקלה
- עיצוב ארגונומי של סביבת העבודה
- התאמת עמדת העבודה המשרדית
- ישיבה נכונה / יציבה נכונה
- תרגילים מותאמים אישית
- הפסקות קצובות
- "התנהגות ארגונומית" בעבודה ובבית

## מס' הדרכות ומועדים:

אחת בכל קמפוס: אדמונד י. ספרא, הר הצופים, עין כרם, רחובות.

**יום העיון מתקיים בשיתוף המחלקה לבטיחות, גהות ואיכות הסביבה (מופיע גם בתכנית הבטיחות)**

הרשמה באמצעות טופס הבקשה המופיע באתר:

<http://hr.huji.ac.il/upload/hadracha/tofes.pdf>

**קיום ימי העיון מותנה במינימום נרשמים**

**ימי העיון יתקיימו במהלך מרץ-אפריל 2017**