AWTORITÀ GHAS-SAHHA U S-SIGURTÀ FUQ IL-POST TAX-XOGHOL
OCCUPATIONAL HEALTH & SAFETY AUTHORITY

Kors:	**Ergonomija** **... jew** **kif taddatta x-xogħol għall-bniedem**

" Kull min iħaddem għandu jagħti dik l-informazzjoni u taħriġ lill-ħaddiema dwar l-aspetti kollha tas-saħħa u s-sigurtà konnessi ma' l-istazzjon tagħhom fejn isir ix-xogħol..."
Reg. 7 (1) AL43, 2002.

L-Għan tal-Kors:

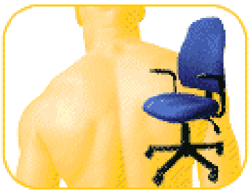
Ma' tmiem dan it-taħriġ il-parteċipanti għandom ikunu kapaċi:

- ✓ jifhmu il-qagħda l-iktar ideali għall-bniedem
- ✓ jagħrfu il-limitazzjonijiet u l-varjazzjonijiet ta'qagħdiet meħtieġa waqt ix-xogħol u jagħmlu l-aġġustamenti meħtieġa *(correct posture)* bl-anqas riskju
- ✓ jifhmu x'jesiġu r-Regolamenti ta' l-2002 dwar ħtiġiet minimi ta' saħħa u sigurtà f'xogħol b'apparat ta' wiri fuq skrin (A.L.43 tal-2002.), b'mod partikolari l-evalwazzjoni tar-riskju f'**ambjent tal-uffiċċju**

Ix-xjenza tal-ergonomija tikkonċerna l-addatament tal-ambjent tax-xogħol mal-persuna (li tuża l-apparat). It-terminu **'**xogħol**'** hawnhekk jirreferi għal diversi attivitajiet bħal, kif inpoġġu bil-qiegħda quddiem kompjuter. Permezz ta' **Evalwazzjoni tar-Riskju (ER)**, Min Iħaddem ikun f'pożizzjoni li jistabbilixxi il-kapaċitajiet u anke il-limitazzjonijiet tal-*'user'* sabiex ix-xogħol u it-tagħrif li jingħataw lill-*'user'*, kif ukoll l-apparat li jintuża huma addatati għal xulxin. Naturalment, il-prinċipji bażiċi mgħallma f'dan it-taħriġ huma b'mod ġenerali applikabbli ukoll għall-ambjenti anke barra l-post tax-xogħol. L-għan prinċipali tal-eżerċiżżju jibqa li jħares is-saħħa u l-*well-being* tal-ħaddiem. Il-ħarsien tar-regolamenti, barra li jġib il-konformita' mal-liġijiet f'dan il-qasam, għandu ukoll iħalli impatt posittiv fuq il-produttivita' u l-assentejiżmu, kif ukoll li jonsqu l-ispejjeż meta jitbegħdu l-konsegwenzi li jistgħu jirriżultaw mal-mogħdija taż-żmien bħal ***Repetitive Strain Injury (RSI),*** kundizzjoni li tista' twassal għal disabilita' fit-tul.

Metodu:

- B'taħriġ prattiku u teoretiku
- Preżentazzjoni *powerpoint,video/dvd*
- Diskussjonijiet
- Noti
- It-taħriġ isir bil-Malti



Kontenut:

Ħin	Kontenut
1:00 s	Il-perspettiva legali u permezz ta' eżerċizzju fl-ER, niskopru kif nistgħu nevitaw l-uġigħ li jista' jirriżulta minn prattiċi ħżiena;
2:00 s	Taħriġ prattiku