**手势和姿势（办公室）**

|  |
| --- |
| **目标：**  此课程结束时，参与者应该：   * 了解偶尔搬运重物的主要相关风险（办公室、服务站的货架） * 了解搬运重物的基本规则。 * 能够识别何种重物搬运的情况需要使用专门设备。 |

**该课程需要在本地编写。有三种方法可供选择：**

* **一是本地（或分公司）已有满足以上目标的培训。在此情况下，可用已有课程替代本模块。**
* **二是有可播播的视频《手势和姿势》，并且满足以上目的。在此情况下，可采用视频加汇报的形式代替此模块。**
* **如果没有培训或视频，则需要根据以下建议编写自己的培训课程。**

**本文件含有涉及教学内容和教学活动的建议，以便达到本模块的教学目标。此建议中包括的所有内容在与此指南相关的文档资源.ppt 中均可找到。**

|  |  |
| --- | --- |
| **关键要素** | **课件/活动** |
| “手势和姿势”风险主要是肌肉骨骼风险（后背长期劳损）。 | 介绍的 Powerpoint（如有需要） |
| 为防范上述风险，必须采用适合于当前作业活动的姿势 | 介绍的 Powerpoint（如有需要） |
| 本地培训的目的：  培训结束后，培训生应：   * 了解后背风险以及预防措施， * 知道如何运用合适的工作手势和姿势以降低事故频率，减轻疲劳，提高专业能力。 * 能够识别何种重物搬运的情况需要使用专门设备。 | 本地培训 |

**预估时长：**1 小时 40 分钟

**教学方法建议：**

介绍完“手势和姿势”风险以及对不当姿势人体部位造成的伤害（特别是背部）后，请参与者**练习** 一些基本姿势，防范危险。

1. **该课程的参考模块**

* 黄金规则 3 的在线学习

1. **课程准备**

该模块开始前，我们建议您：

* 在此模块结束时，确保实践培训已准备就绪。（规定练习、可用的仿制重物）

1. **课程安排建议**

讲师指导说明：

* 讲师评论
* 课程内容的关键要素
* **活动类型**
* *“所要提出的问题”/活动说明*

| **阶段/时间安排** | **讲师** | **模块内容的建议** |
| --- | --- | --- |
| 1.  欢迎  5 分钟 5 分钟 | **欢迎和目标**  欢迎参与者并介绍此模块的目的。  先说明理论部分，随后再辅以实践小组形式进行研讨。  *”让我们先来回顾一下。你们所有人都已了解黄金规则第 3 条“手势/姿势/工具”，因为你们已经完成了在线学习课程。*  *此模块中，我们将更深入地认识手势和姿势。”* | 本模块结束时，你们应该：   * 了解偶尔搬运重物的主要相关风险（办公室、服务站的货架） * 了解搬运重物的基本规则。 * 能够识别何种重物搬运的情况需要使用专门设备。   **../../../../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-08-03%20à%2009.52.0** |
| 2.  手势和姿势：保护您的背部。  5 分钟 10 分钟 | **手势和姿势风险**  借助附加内容，制作一个或两个幻灯片来讲解背部受伤风险。  让参与者阅读幻灯片内容，并确定每个人都对该内容清楚明了。 | 幻灯片资源 3 和 4  ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.22.07.png ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.22.13.png  ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.23.56.png |
| 3.手势和姿势练习  10 分钟 20 分钟 | **练习**  借助图片帮助参与者进行练习，练习时参与者必须区别良好姿势和不良姿势。  播放幻灯片并询问  *“告诉我们每种情况下的姿势是否正确，为什么？”*  最后，针对参与者所处的环境，给出其他案例和具体情况。 | **拿起地上的重物或缓冲掉落**  **错误**： 背部弯曲，腿部绷直  **正确**： 将重物置于大腿上，可减轻对脊柱的压力  **正确**：腿部弯曲，背部绷直，尽可能靠近重物  **正确**：非常轻的物品：腿部绷直并保持平衡  **错误**： 背部弯曲，腿部绷直  **正确** |
| 4.工作岗位的姿势  5 至 25 分钟 | **计算机工作岗位的姿势**  *“现在来说说你们工作岗位的姿势。*  播放关于办公室最佳姿势的幻灯片.  *“电脑屏幕前长期的不良姿势对背部造成劳损，还包括（眼睛、手腕、肩部等）”*  *这些建议中，*   * *哪些是你们已经应用过的* * *哪些是你们觉得很难应用的？* | **办公时的最佳姿势**  **../../../../../Downloads/image_ergonomie.gif** |
| 5.实际应用  1 小时 15 分钟 -> 1 小时 40 分钟 | **实践练习（由工地组织）。**  为了将之前学习的内容运用于实践，理论联系实际，让每位参与者搬运仿制的重物。  让参与者模拟。一旁观察的参与者发表意见，哪些是良好姿势，哪些需要改进。  检查参与者是否已遵守本模块学习时提出的准则。  **总结：** 请记住肌肉骨骼风险不是小事，可能导致长期的、严重的人身伤害。 |  |