



INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na *webinár*

UDRŽATEĽNOSŤ ZDRAVIA V SEDAVEJ PRÁCI

23. február 2022

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n. o.
je certifikovaný podľa európskej normy systému
manažérstva kvality



Inštitút bankového vzdelávania NBS, n. o.
je členom European Banking and Financial
Services Training Association



UDRŽATEĽNOSŤ ZDRAVIA V SEDAVEJ PRÁCI

Rozsah a forma	On-line interaktívny webinár v rozsahu 5 hodín .
Účastníci	Zamestnanci Národnej banky Slovenska, komerčných bánk a ďalších finančných a nefinančných inštitúcií na rôznych pracovných pozíciách, a tiež ktokoľvek so záujmom o danú tému. Max. počet účastníkov je 10.
Cieľ	Cieľom 1-dňového podujatia je oboznámiť účastníkov s pohybovou kultúrou. Webinár je určený všetkým, ktorí pracujú v sedavom zamestnaní a je pre nich dôležité udržať si fyzické zdravie. Účastníci sa oboznámia s cvikmi a účinnými technikami umožňujúci preventívne predchádzať ako aj zmierniť dôsledky sedavej práce na pohybový aparát zamestnancov.
Obsah	<p>Teoretická časť</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Dôležitosť prevencie ochorení. ▶ Problémy vznikajúce zo statického preťažovania chrbtice v sedavom zamestnaní. ▶ Anatomické a fyziologické minimum chrbtice. ▶ Svalový korzet a svalová nerovnováha. ▶ Správne a nesprávne držanie tela. ▶ Pracovná ergonómia. <p>Praktická časť</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Korekcia do správneho držania tela v stoji a v sede. ▶ Najčastejšie pohybové vzorce v kancelárii. ▶ Ukážky školy chrbta (zdvíhanie bremena, úľavové polohy). ▶ Možnosti pohybového programu na pracovisku a mimo neho. ▶ Nácvič krátkej cvičebnej zostavy pre kanceláriu. ▶ Ukážky SPS podľa MUDr. Smíška; strečing skrátených svalov; relaxácia; dýchanie; starostlivosť o nohy; masáž šije; panvové dno; nordic walking.

LEKTOR

Silvia S. fyzioterapeut a špeciálny pedagóg – somatopéd, teda pedagóg pre telesne a zdravotne postihnutých. V minulosti tiež pracovala v sedavých zamestnaniach a s pribúdajúcim vekom si uvedomila ako sa jej zhoršuje zdravotný stav a je dôležité tomu venovať pozornosť. V detstve sa venovala gymnastike, atletike, plávaniu a v mladosti hlavne hádzanej, ale po založení rodiny sa športu prestala venovať. Teória je jedna vec, ale prax je celkom iná... Rozhodla sa vytvoriť komplexnejší pohybový preventívny a kompenzačný program pre ľudí, ktorí majú sedavé zamestnanie. Začala modelovať podnikanie postavené na preventívnej starostlivosti o „sedákov“ a vznikol koncept VERTEBRÁLIE, čo voľne preložené znamená „chrbticová, súvisiaca s chrbticou“. Spoznajte aj vy program "BOZP pre chrbticu".

ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA: 23.2.2022 v čase 9.00 – 15.00 hod.

ÚČASTNÍCKY POPLATOK:

na 1 účastníka bez DPH **210,00 EUR**
na 1 účastníka vrátane 20% DPH **250,00 EUR**

FAKTURAČNÉ ÚDAJE:

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n. o.
Drieňová 1081/31
821 01 Bratislava - Ružinov
IČO: 42166373
DIČ: 2022730369
IČ DPH: SK 2022730369

BANKOVÉ SPOJENIE:

IBAN: SK08 0720 0000 0000 0007 4069
SWIFT: NBSB SKBX
Variabilný symbol: 2296
Konštantný symbol: 0308

GARANT PODUJATIA:

Mgr. Vladimíra Lauko Jacková
☎ +421 905 436 751
e-mail: vladimira.jackova@ibv-nbs.sk

SPÔSOB REALIZÁCIE:

On-line kurz sa uskutoční prostredníctvom aplikácie **MS Teams** alebo **Zoom**.

ÚHRADA ÚČASTNÍCKEHO POPLATKU:

Účastníci uhradia poplatok do termínu uzávierky t. j. **16.02.2022**. Potvrdenie o úhrade (výpis z účtu alebo z internetbankingu) zašlú e-mailom na adresu vladimira.jackova@ibv-nbs.sk.

PODMIENKY ZRUŠENIA ÚČASTI / ZMENY:

Záväznú prihlášku je možné stornovať iba písomne, najneskôr 5 pracovných dní pred začiatkom podujatia. Zastúpenie účastníka je možné. Bližšie informácie o podmienkach sa nachádzajú vo Všeobecných obchodných podmienkach na: <http://www.ibv-nbs.sk/O-nas/VOP>.

**Vyplnené a potvrdené záväzné prihlášky zasielajte na adresu: vladimira.jackova@ibv-nbs.sk
alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke: www.ibv-nbs.sk
najneskôr do 16. 02. 2022.**

Kompletná ponuka vzdelávacích podujatí Inštitútu bankového vzdelávania NBS, n. o. je dostupná na internetovej adrese <http://www.ibv-nbs.sk>

Ing. Tomáš Sokol, PhD.
riaditeľ
Inštitút bankového vzdelávania NBS, n. o.