

Fallkompetens

Jag kan falla

Inom många yrken och många arbetsplatser finns det risk att ramla och då kanske skada sig. Att vi faller kan bero på att vi har dålig balans eller snubblar.

Men det kan också bero på yttre påverkan såsom halt underlag, vi fastnar eller kanske blir knuffad eller omkulldragen.



Fallolyckor är den vanligaste olyckan på många arbetsplatser. Och skadan kan bli stor om man faller på fel sätt.

Att träna sin balans, styrka och lära sig fallteknik ökar förutsättningarna för att minska skador. Kan du fallteknik så kan du slappna av och falla på rätt sätt.

Under kursen så diskuterar vi även hur den fysiska miljön ser ut med tanke på fallrisker. Vi pratar också vad du själv kan tänka på, ex gällande skor och vägval.

Vi tränar:

Balans

Styrka

Fallteknik

Egen förflyttning

Eget skydd mot knuffar mm (tillval)

Kursen underlättas om det finns någon typ av mjukt golv/mattor att träna på.

För att få falltekniken automatiserad så behövs det träning.

Det går att komplettera fallkompensträningen med självförsvarsträning.