



**“Tqandil Manwali”
F’KOLLABORAZZJONI MA’ L-AWTORIA’ TAS-SAĦĦA U S-SIGURTA’ FUQ IL-
POST TAX-XOĠĦOL. 4sighat**

L-Għan tal-Kors:

Sa l-aħħar ta’ dan il-kors il-partecipant ikun kapaci:

- ✓ jifhem il-qagħda l-iktar ideali għall-bniedem
- ✓ jagħraf u jifhem il-perikli tat-tqandil
- ✓ jagħraf il-limitazzjonijiet u l-varjazzjonijiet meħtiega waqt ix-xogħol
- ✓ ikun jista’ jadotta sistemi (techniques) tajbin tat-tqandil

IL-PUNTI PRINCIPALI TAL-KORS:

- ✚ Introduzzjoni u l-poza ideali
- ✚ L-istorja ta’ l-evoluzzjoni u d-devoluzzjoni
- ✚ Qagħdiet tajbin u ħżiena fit-tqandil
- ✚ Anatomija bażika
- ✚ Kontroll tal-qagħda



Method:

- ✚ By practical and theoretical examples
- ✚ Powerpoint presentation, video/dvd clips
- ✚ Discussion/Class exercises
- ✚ Handouts
- ✚ Training will be delivered in the Maltese language

Tqandil	
1. Kif inqandlu?	2. Sogri fit-tqandil
3. Statistiċi ta’ dawk li jwegġġhu	4. MSD (Muscoloskeletal Disorders) b’referenza partikolari għal LBP
5. Kif naslu biex inqandlu sew	6. Evalwazzjoni tar-Riskju
7. Kif suppost tqandel	