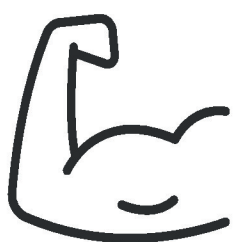


Chương trình Rèn luyện Thể chất Nghề nghiệp

Giúp Quý vị luôn khoẻ mạnh tại nơi làm việc và tại nhà

Work Hardening là gì?



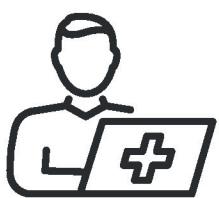
- một chương trình tập luyện kéo dài từ 6–12 tuần được cá nhân hoá dành riêng cho quý vị
- giúp quý vị xây dựng sức mạnh và khả năng nhận thức cơ thể
- giúp quý vị sẵn sàng cho công việc của mình

Tại sao tôi được chọn để thực hiện chương trình này?



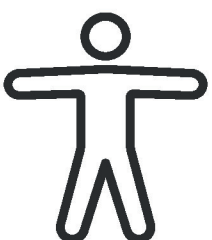
- quý vị mới đảm nhận công việc này
- quý vị đang chuyển sang một vị trí công việc đòi hỏi thể lực cao hơn
- chủ lao động muốn giảm thiểu rủi ro chấn thương cho quý vị

Tôi cần phải làm gì?



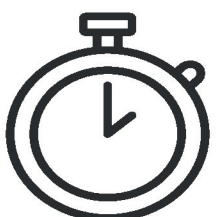
1

Có mặt đúng giờ cho các buổi hẹn hàng tuần



2

Thực hiện các bài tập ngoài giờ làm việc



3

Dành ra 15–20 phút mỗi ngày để hoàn thành