

# #Fallkompetens



”Alla kan falla”

# Samarbetsprojektet # Fallkompetens

AFA Försäkring och Svenska Judoförbundet har inlett ett samarbete för att tillsammans minska antalet fallolyckor i arbetslivet. Vi kallar det #Fallkompetens

Tillsammans vill vi förebygga och minska antalet fallolyckor på arbetsplatser inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet vilket innebär minskat lidande för individen och att samhällets kostnader minskar.

För att utvärdera effekterna av detta fallförebyggande träningsprogram samverkar vi med Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap med inriktning på idrottsfysiologi vid Dalarnas Högskola.

- Skapa kunskap bland fler om att fallolyckor kan förebyggas med rätt kunskap, träning och teknik
- Uppmuntra arbetsgivare att öka medvetenheten och kunskap om fall i arbetslivet
- Judo betyder på japanska "Den mjuka vägen". Judons träningsformer för att utveckla balansen samt stärka muskler och skelett och en väl beprövad fallteknik kan göra människor mer fallkompetenta. När fallet är ett faktum är det avgörande att ha rätt teknik för att landa rätt.

# Fallkompetensträning på arbetsplatsen

- Du som arbetsgivare är välkommen att skicka in en intresseanmälan om att öka fallkompetensen genom fallkompetensträning på er arbetsplats
- Träningsprogrammet startar med en träff där deltagarna genomgår ett fysiskt enklare testbatteri och svarar på en enkät. Samma testbatteri och enkät görs även efter avslutat program.
- Träningsprogrammet genomförs 1ggr/ veckan under 10-12 veckor på arbetsplatsen eller på en närliggande judoklubb
- Arbetsgivare som ansöker måste ha kollektivavtal och därigenom kollektivavtalad försäkring hos AFA Försäkring för att erhålla ett kostnadsfritt utbildningsprogram i fallteknik.

## Hur går det till i praktiken?

- Intresserad arbetsgivare matchas med certifierad Judo4Balance instruktör som har möjlighet att hålla i träningsgruppen på orten.
- Lokal, start och slutdatum samt tidpunkt för träningen kommer de två parterna överens kring
- De grupper som kommer att delta i utvärderingen/uppföljningen kommer att få besök före och efter sista träningstillfället.

Som arbetsgivare kan du anmäla intresse om att genomföra en fallkompetensträning via [denna länk till intresseanmälan](#).

Läs mer och följ aktiviteterna i  
projektet via länkarna

[afaforsakring.se/fallkompetens](https://afaforsakring.se/fallkompetens)

[judo.se/fallkompetens](https://judo.se/fallkompetens)

