

UPcentrum ve spolupráci s certifikovanou lektorkou **Marinou Starou** pořádá
workshop **„Základy ergonomického nošení nejmenších dětí“**
Pátek 27. února 2026 / 9 – 11:00 hod

Zajímá vás, jak nosit miminko zdravě a bezpečně?

*Chcete rozumět tomu, proč na způsobu nošení záleží a jak může ovlivnit vývoj dítěte?
Nejste si jistí rozdíly mezi jednotlivými nosicími pomůckami a jejich správným použitím?
Pak je tento workshop právě pro vás.*

Pro koho

Workshop je určen pro:

- nastávající rodiče
- rodiče dětí od narození do cca 1 roku

Na workshop je možné přijít s dítětem, popřípadě s panenkou. Vhodný pro začátečníky i mírně pokročilé a pro všechny, kteří chtějí nošení miminka uchopit vědomě, s respektem k vývoji dítěte i vlastnímu tělu.

Co vás čeká?

Během workshopu se budeme věnovat ergonomickému nošení nejmenších dětí a jeho významu pro jejich zdravý vývoj. Lektorka vás provede:

- významem nošení v kontextu vývoje dítěte
- tím, jak nošení ovlivňuje termoregulaci, dýchání a tepovou frekvenci
- vlivem nošení na motoriku a nervovou soustavu dítěte
- významem blízkosti a vztahové vazby (attachment)
- souvislostí nošení s vývojem kyčlí
- základními ergonomickými zásadami nošení
- rozdíly mezi ergonomickými a neergonomickými nosítky a jejich riziky
- přehledem nejčastějších nosicích pomůcek a jejich využitím
- nejčastějšími chybami v nošení a tím, jak se jim vyhnout

Součástí workshopu je rozsáhlá **praktická část**, ve které si účastníci vyzkouší základní úvazy a nastavení nosicích pomůcek pod odborným vedením.

Časový harmonogram

- 8:50 – 9:00** Příchod + prezence
9:00 – 9:10 Úvod, představení
9:10 – 9:40 Teoretická část – obsah viz. níže
9:40 – 9:50 Pauza
9:50 – 10:45 Praktická část – obsah viz. níže
10:45 – 11:00 Závěr + dotazy

Obsah teoretická část

- význam a důležitost nošení v kontextu vývoje dítěte
- miminko jako „nošenec“
- co a jak nošení stimuluje
- základní ergonomické zásady nošení:
- ergonomická vs. neergonomická nosítka a jejich rizika
- nejčastější typy nosicích pomůcek a jejich využití
- nejčastější chyby v nošení

Obsah praktická část

- rozdíl mezi elastickým a pevným šátkem
- nácvik úvazů:
 - pevný šátek – kříž s kapsou uvnitř
 - kojoúvaz
- správné dotažení a kontrola ergonomie
- úpravy úvazů pro komfort nosícího
- kojení v šátku a bezpečný návrat do původní pozice
- nosítka:
 - typy nosítek (šátková, přezková, rostoucí...)
 - rozpoznání ergonomického nosítka
 - správné nastavení (šířka sedu, výška opory zad, dotažení popruhů)
- společné posouzení a nastavení nosítek, která si rodiče donesou

Cena

590 Kč / dospělá osoba

Rezervace

Rezervace je nutná přes rezervační systém na www.upcentrum.cz.

Minimální počet pro konání akce je 6, maximálně 10.

Rozhodující je připsání platby na účet. V případě nenaplnění kapacity bude vypsán náhradní termín.

Pokud bude kapacita naplněna, lze se hlásit jako **náhradník** na info@upcentrum.cz.

S sebou:

Nosící pomůcky, které máte doma. Děťátko nebo panenku. Pohodlné oblečení, pití, poznámkový blok a tužka. Do sálu vstup bez bot.

K dispozici:

Šatna, wc, sprcha, uzamykatelný průchod pro kola/koloběžky.

Dotazy:

info@upcentrum.cz

