

ERGONOMIE EN VEILIGHEID

Erkenningsnummer: VG_E_06184

DOELGROEP

Dienstenchequemedewerkers die regelmatig lasten dienen te tillen, dienen te bukken of te wringen.

DOELSTELLING

- Basiskennis anatomie van de rug kennen zodat men beter begrijpt waarom men bepaalde bewegingen niet mag doen.
- Ergonomische manieren aanleren om te bukken, lasten manueel te tillen, ...
- Ergonomisch manieren aanleren om te stofzuigen, keren, dweilen, doek uitwringen, ...
- Ontspanningsoefeningen leren om spanningen uit rug en schouders te halen
- De voornaamste oorzaken van arbeidsongevallen in de sector kennen en sensibiliseren.
- Sensibiliseren om zich correct en veilig in het verkeer te begeven.

VOORKENNIS

Geen voorkennis vereist

DUUR

4 uur

INHOUD

1. Wat is ergonomie
2. Waarom ergonomie
3. Basisregels ergonomie
4. Anatomie van de rug
5. Ergonomisch bukken
6. Ergonomisch tillen
7. Wringen
8. Ergonomisch schoonmaken
9. Trappen
10. Trapladders
11. Verkeer

PRIJS

- Op aanvraag: info@xltraining.be