



OPLEIDING: ERGONOMIE HEFFEN & TILLEN (4U)

Een correcte werkhouding is van groot belang om het lichaam van de kostbare medewerker in goede conditie te houden. Om tot die werkhouding te komen, dient de medewerker zich bewust te zijn van de gevaren van een verkeerde werkhouding. Enkel dan kunnen we de medewerker sensibiliseren om mits enkele eenvoudige toepassingen de lichamelijke werklast te verlichten en de rug, spieren en gewrichten minder te belasten. Minder medische klachten leiden immers tot gelukkigere collega's en minder afwezigheden .

1. Doelstelling en doelgroep

Het aanleren van technieken die de medewerkers kunnen toepassen in hun werksituatie, het verminderen of voorkomen van verkeerd tillen en het aantal weggebonden (rug)klachten op termijn te verminderen.

Voor medewerkers die fysiek belastende activiteiten uitvoeren (manuele handelingen, langdurig rechtstaan en/of zitten).

2. Opleidingsprogramma

- MSA:
 - Waar of niet waar
 - Waarom? Enkele cijfertjes
 - Waarom? Een Filmpje
- Rugklachten?
- Wat zegt de wet? NIOS-methode
- Problemen t.h.v. de wervelkolom
- De druk op de tussenwervelkolom
- Tips om rugsparend te werken
- Praktische oefeningen van heffen en tillen
- Stretch-oefeningen

Succes Invest

Opleiding: Ergonomie Heffen & Tillen (4u)

3. Praktische informatie

Duur van de opleiding:	De initiatie duurt 4u.
Taal:	Nederlands, Frans of Engels
Aantal deelnemers:	Om het praktijkgehalte van deze opleiding zeer hoog te houden en iedereen voldoende aan bod te laten komen wordt het aantal deelnemers beperkt tot maximaal 10 deelnemers.
Attest:	De deelnemer ontvangt een attest "ergonomie" met de vermelding van de duur van de opleiding.
Docent:	Al onze docenten zijn experts in hun vakgebied (Brandweer, Ambulancier, Verpleegkundige, ...). Hun kennis en ervaring hebben zij via diverse opleidingen verworven en door praktijkervaring.
Locatie	De opleiding kan zowel op locatie gegeven worden als in ons opleidingscentrum. Indien gewenst kan deze opleiding voorzien worden op maat. Dit bijvoorbeeld door implementatie van uw interne procedures, beeldmateriaal, ...

4. Meer informatie?

Succes Invest	Scheldestraat 49C 8553 Otegem 056 37 42 06 info@succesinvest.be www.succesinvest.be
Erkenningen	<ul style="list-style-type: none">▪ Succes Invest is een erkend opleiding verstreker EHBO met referentienummer door de FOD WASO (België): SEHU229_25979_Succes Invest▪ Succes Invest is als opleidingsverstreker eveneens gecertificeerd voor de KMO Portefeuille (Vlaanderen) onder het nummer DV.O227622▪ Succes Invest is een erkend opleidingscentrum voor constructiv: 1709330 SUCCES INVEST