

U-20 Fysieke belasting

Algemeen

De training is een bij- en nascholing voor uw werknemers die al enige tijd in het vak werkzaam zijn. De training is bedoeld voor werknemers die bewust om wensen te gaan met de fysieke belastingen in hun werkgebied als vakkennis op peil willen houden, dan wel aanscherpen.

Doelstelling

De cursist krijgt inzicht in het belang van een goede werkhouding en werksituatie. Hij doet kennis op en krijgt tips om de eigen werksituatie en werkhouding te kunnen verbeteren.

Cursusinhoud

Theorie

- o Achtergrondinformatie fysieke belasting:
 - Vormen, oorzaken, gevolgen
- o Voorkomen van fysieke overbelasting
- o Arbo-wet en verkeersveiligheid
- o Gezond werken:
 - Goede werkhoudingen, technieken en werkomstandigheden

Praktijk

- o Chauffeursstoel correct instellen
- o Juiste zit- en stuurhouding
- o Toepassing juiste tiltechnieken
- o Toepassing juiste werktechnieken
- o Tips om eigen werksituatie te verbeteren

Aanvullende mogelijkheden

- o Rolcontainers, handpalletwagens
- o Passagiers in rolstoel, helpen bij in- en uitstappen
- o Tilhulpmiddelen
- o Bagage in- en uit tillen

Cursusduur : 1 dag
Cursusdatum : in overleg
Locatie : in overleg
Waarde nascholing : 7 uur theorie

De cursus is inclusief lunch, koffie/thee & administratiekosten.

