



Rugsparend werken: fit onderweg

In deze praktijkgerichte opleiding bekijken we hoe lichamelijke klachten veroorzaakt worden en hoe we deze kunnen voorkomen. Je krijgt inzicht in hoe je lichaam en rug werken en hoe je overbelasting of lichamelijke klachten kan voorkomen. Je oefent o.a. op het tillen van lasten en het instellen van de bestuurderszetel. Het doel is een verbeterde werksituatie voor de chauffeur en een efficiënter werkresultaat ten voordele van het bedrijf.

➤ DOELSTELLING

Deelnemers verwerven kennis van:

- De basisprincipes van fysieke belasting
- De risicofactoren voor overbelasting
- Preventie van overbelasting
- Gezondere en verbeterde werksituatie

➤ KORTE INHOUD

Wat is ergonomie?

Ergonomie in de cabine (quiz en praktijk)

Rugsparend werken

- Oorzaken rugklachten
- Bouw van het lichaam - houding
- Fysieke klachten - de realiteit
- Basishandelingen: heffen en tillen, laden en lossen

Factoren die bijdragen tot een goede conditie

- Beweging (sport)
- Gezonde voeding
- Slapen: slaapcomfort
- Effecten van alcohol, drugs en medicatie
- Mindsetting
- Stress

Persoonlijke beschermingsmiddelen

Praktijk

Een aaneenschakeling van theorie en praktijk.
Er wordt extra aandacht besteed aan fysieke klachten eigen aan de transportsector.

ERKENNING

De module is erkend door MOW Vlaanderen onder het nummer OCF-035/MPM-098, in het kader van nascholing voor beroepschauffeurs van groep C en D (7 kredietpunten).
De module valt onder thema 3.

PRAKTISCH

1-daagse training van 7 uur (max. 20 kandidaten per sessie).



THEMA 3

NL & FR