



FORMATION

Voorkomen van risico's van beeldschermwerk

Beeldschermwerk

Telewerk

Ergonomie

CODE PRODUIT

D1201

Thématique

Preventie van de risico's van beeldschermwerk. Codex Boek III - Arbeidsplaatsen - Codex Boek VIII - Ergonomische belasting.

Objectifs

- Sensibilisering van de werknemers over de risico's die volgen uit het aannemen van slechte houdingen tijdens het werk en/of de slechte inrichting van de werkpost.
- Nuttige tips om juist en ergonomisch te werken aan een beeldscherm.

Programme

Duur: ½ dag. Groep van 6 tot maximaal 12 personen.

Inhoud van de sensibilisering:

- De belangrijkste risico's verbonden aan het werken met een beeldscherm zoals problemen met spieren en beendergestel van de armen en de rug.
- Algemeen anatomisch overzicht van de spieren en het beendergestel.

- Beschrijving van de slechte werkhoudingen en hun gevolgen en van de mogelijke alternatieve houdingen.
- Correcte inrichting van de werkpost en instelling van de meubels: stoelen, bureau, scherm, toetsenbord, muis...
- Opwarmingsoefeningen en sensibilisering over het belang van korte pauzes, beweging, het rechtstaand uitvoeren van bepaalde taken...

Méthode

- Interactieve opleiding met behulp van een PowerPointpresentatie.
- Aanwezigheid van didactische materialen is vereist (ruggengraat, luchtkussens, ergonomische toetsenborden en muizen...).

De opleiding wordt gevolgd door een bezoek van de ergonomoom aan de verschillende werkposten voor persoonlijke adviezen.

Public

Werkgever, hiërarchische lijn, werknemers, interne preventiedienst.