



FORMATION

Manutention des charges : personnes relais

Ergonomie

Musculoskeletale aandoeningen

Ergonomie

CODE PRODUIT

D1601

Thématique

Preventie van musculoskeletale aandoeningen, zoals rugpijn, als gevolg van het manueel verplaatsen van lasten. Opleiding tot groepsmanagement (“train the trainer”) rond het manueel hanteren van lasten en de ergonomie van houdingen. Codex Welzijn op het Werk - Boek VIII - Ergonomische beperkingen - Titel 3 - Manueel hanteren van lasten.

Objectifs

Sensibilisering van de lesgevers (interne trainers) voor de problematiek van rugpijn en musculoskeletale aandoeningen die het gevolg zijn van het manueel hanteren van lasten, langdurige slechte houdingen en repetitieve handelingen.

Deze opleiding is ook bedoeld om didactische en praktische hulpmiddelen aan te reiken aan de deelnemers zodat ze de problematiek van het vervoeren en verplaatsen van lasten (manueel of met mechanische hulp) in hun onderneming kunnen waarnemen, analyseren en verbeteren.

Programme

- Duur: module van 3 dagen. Groep van maximum 6 personen.

- Benodigd materiaal: een lokaal dat is aangepast aan het aantal deelnemers en waar de lesgever een presentatie kan geven (aanwezigheid van beamer en projectiescherm zijn vereist), een wervelkolom, technische materiële en mechanische hulpmiddelen door het bedrijf aangereikt.

- Inhoud van de opleiding:
 - Theoretische benadering van de wervels en perifere spieren.
 - Biomechanische studie van bewegingen op de rug.
 - Uitleg over de verzwarende omstandigheden en de professionele rug- en wervelletsels.
 - Presentatie van ergonomische noties met het oog op een ergonomische inrichting van de werkpost.
 - Beginselen van fysieke bescherming en inspanningsvermindering door het aanleren van specifieke bewegingen en houdingen: beoefening in dagdagelijkse activiteiten. Het belang om te bewegen en een minimale fysieke conditie te hebben wordt naar voor gebracht met bepaalde oefeningen.
 - Het aanleren van veilige basishoudingen.
 - Hanteren van lasten op maat: gebruik van technische en mechanische hulpmiddelen die door het bedrijf zelf ter beschikking worden gesteld.
 - Didactische begrippen in verband met de interne communicatie en het groepsbeheer.
 - Praktische training van de toekomstige contactpersoon met enkele situationele voorbeelden.

- Aan het einde van de opleiding zal de contactpersoon in staat zijn:
 - Om de potentieel gevaarlijke bewegingen te onderscheiden.
 - Tot pogingen om de basisprincipes van rugbescherming op de werkpost toe te passen.
 - De interne vragen tot sensibilisering te beantwoorden.

Een bijscholing van ½ dag, enkele maanden na deze opleiding wordt georganiseerd en sterk aanbevolen.

Méthode

- Participatieve opleiding aan de hand van een Power Point presentatie.
 - Met didactisch materiaal (wervelkolom in hars, folders, filmpjes...).
 - Met hulpmiddelen (klein materiaal, instrumenten, machines...) gebruikt in de onderneming
- Opleiding in technieken voor het manueel hanteren van lasten en de preventie van musculoskeletale aandoeningen.
- Instructies over specifieke methoden voor het manueel hanteren van lasten, met gebruik van ter beschikking gestelde hulpmiddelen (manueel en mechanisch).
- Praktijkoefeningen vooraf om de toekomstige contactpersoon voor te bereiden.

Public

Werkgever, leden van de hiërarchische lijn, werknemers, preventiedienst.