

MaasBerkhout
Contactpersoon: Inge Berkhout
Wiardi Beckmanstraat 35
1814 KR Alkmaar
(072) 515 92 95 of 06-23 88 66 76
info@maasberkhout.nl

www.maasberkhout.nl

Onze producten op een rij:

- Trainingen
 - Gezond achter het beeldscherm
 - Gezond bewegen op de werkplek (fysieke beroepen)
- Werkplekonderzoek
- Therapeutische begeleiding op de werkplek
- Open spreekuur bedrijfsoefentherapeut
- Verdiepende RI&E
 - Verdiepende RI&E Beeldschermwerk
 - Verdiepende RI&E Fysieke Belasting



TRAINING
Gezond bewegen op de werkplek
voor fysieke beroepen

Gezond bewegen op de werkplek

Sjouwen, tillen. Veel bukken. Steeds dezelfde bewegingen maken. Uw medewerkers krijgen veel te verduren. En dat is niet altijd even gezond. Daarom is het belangrijk alert te zijn op een gezonde werkwijze. Daarbij helpen wij u graag.

Voor wie is deze training?

Deze training is bedoeld voor medewerkers die fysiek belastende werkzaamheden uitvoeren.

Wat is het doel?

Wij helpen ziekteverzuim door fysieke overbelasting te verminderen en te voorkomen. Daarvoor ontwikkelen wij een training die goed aansluit bij de doelgroep. Volledig op maat. Onze trainer loopt vooraf mee met de medewerkers. Wat doen zij? Hoe doen zij dat? Wat zijn de knelpunten? En wat moeten zij leren? We maken hiervan foto's. Dit is het uitgangspunt voor de training.

Waaruit bestaat de training?

De training duurt twee keer drie uur.

Tijdens de eerste les ...

- ... krijgen de deelnemers voorlichting over rugklachten en RSI.
- ... geven we inzicht in gezonde en belastende houdingen en bewegingen tijdens het werk. Dit doen we aan de hand van foto's.
- ... leren we goede bewegingstechnieken aan. Voorbeelden zijn: bukken, tillen, dragen, duwen, trekken, repeterende handelingen en statische houdingen (afhankelijk van de werktaken).
- ... geven we een huiswerkopdracht mee. Welke maatregelen kan de medewerker treffen om fysieke klachten te verminderen en te voorkomen?

"We lopen mee met de medewerker. Maken foto's van de knelpunten. Voor een training op maat."

Tijdens de tweede les ...

- ... bespreken we de huiswerkopdracht.
- ... herhalen we de goede bewegingstechnieken.
- ... oefenen we met het toepassen van een gezonde werkwijze op een (gesimuleerde) werkplek.
- ... leren we ontspanningsoefeningen aan voor de rug, nek, schouders en armen.

Na afloop ontvangen alle cursisten een informatiemap.

"Wij gaan de werkvloer op. Want dáár gebeurt het echte werk."

Extra optie: Individuele check op de werkplek

- We checken en corrigeren de werkhouding, bewegingstechnieken en werkwijze.
- We passen de werkplek aan, daar waar nodig.
- We geven persoonlijke aandachtspunten en aanvullende adviezen.
- De deelnemers ontvangen een formulier met alle instructies en adviezen.
- Wij bespreken dit formulier met de contactpersoon van uw organisatie.

Deze check duurt een half uur per persoon.

Extra optie: Adviesverslag

Na afloop van de training ontvangt u een adviesverslag. Hierin leest u de knelpunten die wij tijdens de training constateerden. We geven concrete en praktische adviezen om deze knelpunten weg te nemen. Of om het risiconiveau te verlagen tot een acceptabel niveau.

De adviezen zijn gericht op:

- de organisatie van het werk;
- technische maatregelen;
- gedragsmaatregelen.

U weet zo welke maatregelen u als werkgever kunt treffen. Zodat u fysieke klachten bij uw medewerkers verder kunt verminderen en voorkomen.