



## **Basicursus Fysieke belasting Medewerker Facilitaire/Ondersteunende Dienst**

In deze cursus leert de deelnemer om op ergonomisch verantwoorde wijze te werken. De Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting voor de Ondersteunende Diensten in de zorgsector zijn hierbij de rode draad. Tevens is het oefenen in een actieve houding en dynamisch bewegen een belangrijk onderdeel van de cursus.

### ***Visie***

Door een goede werkhouding en manier van bewegen kan het werk met zo min mogelijke fysieke belasting uitgevoerd worden. Hierdoor kunnen klachten (mogelijk) voorkomen worden.

De bedoeling is dat medewerkers na de cursus met dezelfde bril kijken naar hun werkhouding en manier van bewegen en zich medeverantwoordelijk voelen voor de aanpak van de fysieke belasting. Collega's leren elkaar onderling aanspreken op hun werkwijze en de eigen valkuilen.

### ***Doelstelling***

De deelnemer kent de praktijkrichtlijnen en het belang van ergonomisch verantwoord werken. Hij is zich (meer) bewust van de eigen houding en manier van bewegen tijdens zijn werkzaamheden.

De deelnemer kan zijn eigen valkuil benoemen na het volgen van de basicursus Fysieke Belasting.

### ***Doelgroep***

Medewerkers Ondersteunende Diensten: facilitaire dienst ( o.a. vervoer, magazijn), huishoudelijke dienst, voeding, restaurant en keuken, technische dienst.

De maximale grootte van de groep is 8-10 deelnemers. Zij worden begeleid door 1 docent.

### ***Inhoud in modulen***

#### **Module 1. Houding en beweging**

De deelnemer wordt door middel van praktische oefeningen bewust gemaakt van zijn houding en beweging met name tijdens tillen, duwen en trekken, manoeuvreren, statische belasting en eventuele repeterende handelingen.

Er wordt aandacht besteed aan dynamische en statische werkwijze waarbij ,met de nodige tips, een dynamische manier van werken zal worden geoefend.



## **Module 2. Ergonomie**

Door kennis van het menselijke lichaam en de daarop inwerkende krachten kan de deelnemer op een ergonomisch verantwoorde manier werken.

Aandachtsgebieden zijn: preventie, werkhouding en -hoogte, manier van bewegen, praktijkrichtlijnen en (het belang van) de inzet van hulpmiddelen.

Aan het einde krijgt de deelnemer een reader mee als naslagwerk.

### ***Tijdsduur en studiebelasting***

Tijdsduur: 1 dagdeel (3 uren) of 1 hele dag (6uren).

Geen studiebelasting.

### ***Kwalificatie***

Indien gewenst is schriftelijke toetsing mogelijk. De toets wordt kort nabesproken en vervolgens krijgen de deelnemers (indien de toets voldoende gemaakt is) een certificaat uitgereikt.

### ***Informatie***

Voor meer informatie en offerte aanvragen: *Ga naar button "contact"*.