

Tiltraining

Omschrijving: Een training voor cliënten in verzorgende beroepen waarin je leert om veilig om te gaan met je rug. We gebruiken in de training de 'Praktijkrichtlijnen voor zorgverleners' als uitgangspunt.

Leren, uitproberen en ervaren

Wat is verantwoord tillen en wat niet meer? Ervaar de juiste lichaamshouding, probeer verschillende tiltechnieken uit, leer hoe je de aangeboden adviezen en technieken ergonomie kan toepassen in je dagelijks werk. Er wordt veel (met elkaar) geoefend. De 2e middag staat in het teken van het bewust tillen en gebruiken van de verschillende technieken in je eigen werksituatie.

Doelstelling: Het doel is dat de werknemer veilig leert omgaan met zijn rug. Daarnaast wordt de werknemer zich bewust van zijn eigen rug gebruik, door toepassing van verschillende tiltechnieken kunnen klachten voorkomen worden.

Doelstelling / resultaten: Het doel is dat de werknemer veilig leert omgaan met zijn rug. Daarnaast wordt de werknemer zich bewust van zijn eigen rug gebruik, door toepassing van verschillende tiltechnieken kunnen klachten voorkomen worden.

Doelgroep / Voor wie: Werknemers in verzorgende beroepen.

Voorwaarden:

- Minimale leeftijd 16 jaar
- Globaal overzicht van de werkzaamheden van de deelnemers
- Voldoende beheersing Nederlandse taal
- Motivatie om iets te willen leren over veilig rug gebruik

Vorm & duur: De basiscursus bestaat uit 2 middagen. Er wordt in groepen gewerkt waarbinnen je een individueel advies krijgt.

Rapportage: n.v.t.

Locatie: Op locatie werkgever of bij Heliomare Arbeidsintegratie Wijk aan Zee, Heerhugowaard of Amsterdam Z-O.

Aanmelden en informatie

Heliomare Arbeidsintegratie
Relweg 51
1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 92 00
E aanmeldpunt@heliomare.nl
W www.heliomare.nl