

## Workshop

Dynamisch fysieke  
belasting op het werk



**De workshop Dynamisch fysieke belasting op het werk is bedoeld voor mensen die op hun werk te maken krijgen met veel rugbelasting, zoals duwen of trekken, tillen of dragen, bukken, reiken, draaien, knielen of hurken en/of het frequent hanteren van lichte of zwaardere voorwerpen.**

### **Wat levert het jou op?**

Als jij deze workshop hebt gevolgd, dan heb je meer kennis over hoe je in jouw werk, maar ook privé veilig kunt omgaan met je rug. Vragen worden beantwoord als: Wat is verantwoord tillen en wat niet meer? Hoe kan ik het beste duwen of trekken en boven de macht werken?

### **Voor wie?**

Als jij in jouw werkzaamheden veel rugbelasting, zoals hierboven beschreven, hebt en jij wilt beter weten hoe jij hier optimaal mee om kunt gaan dan is het volgen van deze workshop een goede investering.

### **Wat heb je nodig?**

Jij hebt een open en nieuwsgierige houding. Je bent bereid om naar jouw manier van werken te kijken.



## Hoe ziet de workshop er uit?

- Kennismaking tussen de trainer van Heliomare en de deelnemers. Hierin worden de verwachtingen, wensen en doelen uitgevraagd.
- Presentatie over het fysieke bewegingsapparaat, anatomie en ergonomie.
- Praktische uitleg van de ergonomie
- Ruimte voor eigen situatie en vragen
- Training onder begeleiding van verschillende houdingen en geven van handvatten hoe dit toe te passen in het dagelijks werk
- Evaluatieronde en invullen evaluatieformulier.

## Hoe lang duurt de workshop?

2 uur

## In welke vorm wordt de workshop gegeven?

De workshop wordt altijd in groepsverband gegeven met een maximum van 6 deelnemers.

## Wat wordt gerapporteerd?

Aan de opdrachtgever (leidinggevende, HR manager of organisator) wordt deelname gecommuniceerd. De uitkomst van de evaluatie wordt anoniem teruggekoppeld aan de opdrachtgever.

## Waar vindt het plaats?

Heliomare Vitaliteitcentrum, Zonnewijzerstraat 3, 1951 MP, Velsen-Noord.

## Wat kost het mij?

Jouw inzet en motivatie. De overige kosten betaalt jouw werkgever.

## Hoe meld ik mij aan?

Als je geïnteresseerd bent in deze workshop stuur dan een bericht naar [info-VC@heliomare.nl](mailto:info-VC@heliomare.nl), dan nemen we contact met je op.



[www.heliomare.nl](http://www.heliomare.nl)