



OPLEIDINGEN

Beeldschermwerk

Deze opleidingen bieden inzicht in de belangrijkste ergonomische principes van het werken met de computer. Hierdoor leren medewerkers de risico's van beeldschermwerk herkennen, beperken of vermijden.

Waarom?

Beeldschermwerk kan leiden tot overbelasting van rug, nek, schouders en polsen, en veroorzaakt ook oogvermoeidheid. Door uw medewerkers te informeren over de juiste zithouding, hun werkplek ergonomisch in te richten en ze gerichte ontspanningsoefeningen te laten doen, kunt u de risico's op deze letsels beperken of zelfs volledig vermijden.

Voor wie?

Deze opleiding richt zich op alle bedrijven met beeldschermwerkers.

Hoe?

1. Opleiding beeldschermwerk met praktijktoepassing

Praktijkgerichte opleidingssessie van 2 uur. Daarna bezoek aan een aantal werkposten (individueel of in groep) om knelpunten aan te halen en verbetertips te geven.

- Aantal personen: 10 tot 12 personen (maximaal 15)
- Duur: halve dag ter plaatse

2. Opleiding beeldschermwerk met individueel advies

Praktijkgerichte opleidingssessie van 2 uur. Daarna bezoek aan elke individuele werkpost om knelpunten aan te halen en praktische raad te geven. Na afloop volgt een verslag met algemene vaststellingen en korte individuele adviezen.

- Aantal personen: 8 tot 10 (met 10 als absoluut maximum)
- Duur: 6 tot 7 uur ter plaatse

3. Workshop beeldschermwerk

Praktijkgerichte opleidingssessie van 2 uur.

- Aantal personen: 10 tot 12 personen (maximaal 15)
- Duur: 2 uur

Aanpak van de opleidingssessies

De deelnemers leren tijdens de interactieve sessie hoe ze zowel nek- en schouderklachten als oogvermoeidheid voorkomen. Ze krijgen tips over de correcte zit- en werkhouding, de opstelling van tafel, stoel en computer, de inrichting van de werkomgeving, het juiste gebruik van een laptop, enzovoort. Daarnaast leren ze ontspanningsoefeningen om tijdens het computerwerk toe te passen. Bij de aanvang van de sessie krijgt elke deelnemer een boekje met een selectie van de slides, het stappenplan om de werkpost aan te passen, oefeningen en ruimte voor notities.

Resultaat

Uw medewerkers kunnen de verworven kennis onmiddellijk toepassen in hun werksituatie. Bovendien zal het aantal werkgebonden klachten op termijn verminderen.