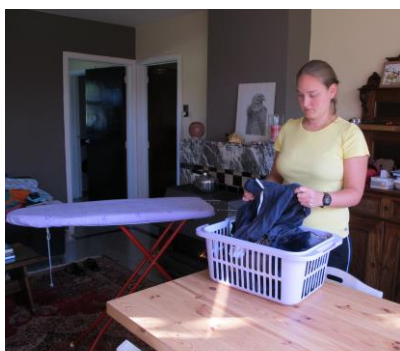


Door middel van deze doorgedreven opleiding en door de uitvoering van de verschillende rug- en lichaamssparende technieken tijdens deze opleiding, leren de deelnemers hun eigen werksituatie te observeren en leren ze ingrijpen waar nodig is.

Deze opleiding beoogt een verlaagd ziekteverzuim en een groter welbevinden bij de strijk(st)er(s).



ERGONOMIE II VOOR DE STRIJK(ST)ERS

INHOUD:

- > Oprissing en herhaling van de voornaamste theorie aan de hand van een interactieve quiz
- > Verduidelijking van de structuur en functies van de rug gebruikmakend van een didactisch model van de wervelkolom
- > Alternatieve technieken zoeken voor vaak uitgevoerde belastende houdingen en bewegingen bij het strijken (a.d.h.v. videomateriaal)
- > Uitvoeren van de technieken en de tips
 - o Het aanleren en uitvoeren van correcte hef- en tiltechnieken
 - o Het aanleren en uitvoeren van correcte houdingen: staand strijken en zittend strijken...
 - o Het overlopen van een overzicht met ergonomische strijktechnieken en strijktips
- > Het duiden van het belang van lichaamsbeweging
- > Kennismaking met het 4 stappenplan en het opstellen van een eigen stappenplan
- > Praktische uitvoering van spierversterkende oefeningen en stretchtechnieken voor verschillende (kwetsbare) spiergroepen

PRAKTISCHE INFORMATIE:

- > Waar: Locatie van de organisatie of gehuurde externe locatie in stad of gemeente naar keuze
- > Taal: Nederlands en Frans
- > Aantal deelnemers: tot +/- 15 deelnemers
- > Duurtijd: 4 uur, aanpasbaar op maat
- > Doelgroep: strijk(st)ers die reeds enige opleiding rond ergonomie hebben gevolgd
- > Explorensia zorgt voor het nodige didactische materiaal

VOOR MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

Contacteer Olivier Scholts • T 0485 42 01 11
olivier@explorensia.be • www.explorensia.be