

In deze opleiding leren de huishoudhulpen verschillende tips en technieken om o.a. rug- en polsklachten zo veel mogelijk te vermijden bij het strijken.

Deze opleiding is praktijkgericht.

Deze opleiding is onontbeerlijk in een goed verzuimbeleid.



ERGONOMIE I VOOR STRIJK(ST)ERS

INHOUD:

- > Wat is ergonomie? Wat is rugsparend werken, toegepast op het strijken?
- > Verduidelijking van de functies en structuur van de rug a.d.h.v. een didactisch model van de wervelkolom
- > Oorzaken van rugklachten toegepast op het werk van de strijk(st)er
- > Tips om rugbelasting te beperken op de werkvloer
 - Tips om de natuurlijke kromming in de rug te behouden tijdens het werken, staand strijken, zittend strijken, tillen...
 - Tips om de werksituatie of -omgeving aan te passen bij het strijken
 - Tips om hulpmiddelen en werkmateriaal te gebruiken of aan te passen bij het strijken
- > Praktische uitvoering van de verschillende technieken
 - Aanleren en uitvoeren van correcte hef- en tiltechnieken
 - Aanleren en uitvoeren van correcte houdingen bij het strijken
- > 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: zowel voor de beginnende als ervaren strijk(st)er
- > Explorensia zorgt voor het nodige didactische materiaal

SUBSIDIERING:

- > Subsidiering door regionale opleidingsfondsen en Vorm DC mogelijk
- > Vlaams gewest: goedkeuringsn° en datum: VG_E_00585; 21/12/2012
- > Brussels gewest: goedkeuringsn° en datum: E585; 21/12/2012

VOOR MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

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