

In deze opleiding leren de PWA-medewerk(st)ers verschillende tips en technieken om rug- en andere gewrichtsklachten zo veel mogelijk te vermijden.

Deze opleiding is praktijkgericht. Inoefenen staat dus centraal.

Deze opleiding richt zich specifiek tot PWA-medewerk(st)ers die klein tuinonderhoud uitvoeren.

Deze opleiding is onontbeerlijk in een goed verzuimbeleid.



# ERGONOMIE VOOR PWA-MEDEWERK(ST)ERS DIE KLEIN TUINONDERHOUD UITVOEREN

## INHOUD:

- > Wat is ergonomie? Wat is rugsparend werken?
- > 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 in de tuin
- > Tips om rugbelasting te beperken op de werkvloer
  - o Behouden van de natuurlijke kromming in de rug tijdens het werken, zitten, tillen, harken...
  - o Werksituatie of -omgeving aanpassen
  - o Hulpmiddelen en werkmateriaal gebruiken of aanpassen
- > Praktische uitvoering van de verschillende technieken
  - o Aanleren en uitvoeren van correcte hef- en tiltechnieken: tillen van lasten, kruiwagens...
  - o Aanleren en uitvoeren van correcte houdingen: zitten, onkruid wieden...
  - o Aanleren en uitvoeren van correcte technieken: harken van bladeren, gras afrijden, haag scheren, spitten...
- > 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
- > Aantal deelnemers: tot +/- 15 deelnemers
- > Duurtijd: 4 uur, aanpasbaar op maat
- > Doelgroep: PWA-medewerk(st)ers die klein onderhoud in de tuin uitvoeren
- > Explorensia zorgt voor het nodige didactische materiaal

## VOOR MEER INFO & INSCHRIJVINGEN