

VCF Trainingen B.V.

Rijnstraat 7a

Tel.: 085-2731886

Email: info@vcftrainingen.nl

Fysieke belasting (U20-1)

Medewerkers, Chauffeurs en leidinggevenden die werkzaamheden coördineren hebben vaak last van fysieke klachten aan de nek, rug op schouders. Door verschillende handelingen zoals het verplaatsen van lasten, rolcontainers of afvalcontainers, regelmatig de laatklep op en weer af, betekent dit dat het lichaam vaak onnodig veel wordt belast.

Deze cursus is gericht op het voorkomen van klachten door inzichtelijk te maken hoe de kans op blessures verkleind kan worden.

Tijdens deze cursus komen o.a. de volgende onderwerpen aan bod:

- Achtergrondinformatie fysieke belasting
- Vormen van fysieke belasting
- Oorzaken van zwaar belast werken
- Gevolgen van zwaar belast werken
- Voorkomen van fysieke overbelasting
- Gezond werken: goede werkhoudingen, technieken en werkomstandigheden

De cursus “Fysieke Belasting” is een eendaagse cursus (twee dagdelen) die wordt gegeven in een klassikale setting.

Code-95:

Deze cursus kan desgewenst meetellen voor de code-95 nascholingscisen met 7 punten. Het is dan wel noodzakelijk dat dit minimaal drie dagen voorafgaand aan de cursus is afgestemd met VCF Trainingen.

