



Cursus: Veilig tillen (PIB 365)

Doelgroep	Deze training is geschikt voor medewerkers die regelmatig te maken hebben met het handmatig tillen of het verplaatsen van zware voorwerpen.
Doelstelling	<p>De deelnemer beschikt na deze training over de vaardigheden om veilig en verantwoord met zijn of haar lichaam lasten te tillen en te verplaatsen, zonder daarbij de rug op een onveilige manier te belasten.</p> <p>Dit ter voorkoming van beschadiging van de rug, waardoor ziekte of uitval voor korte of langere termijn plaatsvindt.</p>
Inhoud van de cursus	<p>Rugklachten zijn een belangrijke oorzaak van ziekteverzuim.</p> <p>Het blijkt dat één op de zeven van alle mensen in de WAO terecht is gekomen met rugklachten.</p> <p>Beroepsmatig tillen vormt een belangrijk risico voor het ontstaan van rugklachten.</p> <p>Uw medewerkers kunnen deze klachten tot een minimum beperken door op een veilige en verantwoorde manier te tillen.</p> <p>Door de training 'Veilig en verantwoord tillen' worden uw medewerkers zich ervan bewust hoe zij kunnen tillen en verplaatsen zonder hun rug onveilig te belasten.</p> <p>Tijdens de training komen de verschillende bewegingsaspecten van de rug aan bod en wordt veel aandacht besteed aan de verschillende tiltechnieken.</p> <p>Aan bod komen o.a.:</p> <ul style="list-style-type: none">• bouw en functie van de wervelkolom• basisprincipes van een gezond ruggebruik• belasting tijdens het dagelijks leven• tiltechnieken• dragen, laagwerken, bukken, trekken, duwen: staand en zittend.
Afronding	<p>De cursus wordt afgesloten met een toets.</p> <p>Bij voldoende resultaat wordt een certificaat uitgereikt dat een geldigheid heeft van 5 jaar.</p>
Duur	De cursus bestaat uit 1 of meerdere dagen.
Aantal cursisten	Maximaal 8 personen.
Datum	In overleg vast te stellen, bij voldoende deelname.
Aanvangstijden	<p>In overleg vast te stellen.</p> <p>Op zaterdag en/of 's avonds is ook mogelijk.</p>
07-10	