



Productcode: FB

# Fysieke belasting

## Doelstelling van de opleiding

Iedereen heeft het zelf wel eens ervaren, klachten aan nek, schouders, ruis, polsen, ellebogen of knieën. Dit geldt zeker voor chauffeurs en bestuurders. Een chauffeur verzett heel vat volume per dag, laadbak in, laadbak uit, pakketten en pallets verzetten, laden en lossen. De werkomstandigheden hebben impact op de belasting van het lichaam en gewrichten van chauffeurs. Risico's voor de chauffeurs zijn o.a. fysieke overbelasting, ongevallen, callen of bekneld raken.

## Inhoud van de opleiding

Tijdens de opleiding wordt dieper ingegaan op de volgende onderwerpen:

- Wat bedoelen we met fysieke belasting, oorzaken en gevolgen
- Wat is RSI
- Wetgeving omtrent ARBO, veiligheid en gezondheid op de werkvloer
- Toepassing juiste tiltechnieken en werktechnieken
- Gezond werken (werkhouding, technieken en werkomstandigheden)
- Laden en lossen incl. hulpmiddelen
- Fysieke risico's
- bewust maken van het belang van een goede fysieke en mentale gezondheid
- Vermoeidheid en werk- en zithouding onderweg (ergonomie)
- Chauffeursstoel correct instellen
- Juiste zit en stuurhouding
- Voorkomen van overbelasting

Niveau van de opleiding	Geen startkwalificatie
Lengte van opleiding	1 dag (2 dagdelen)
De doelgroep van de opleiding	personen die in hun werk regelmatig tillen, rolcontainers verplaatsen of andere fysieke belastende werkzaamheden uitvoeren.
Het aanvangsniveau van de cursist	Geen aanvangsniveau
Vrijstellingsbeleid	Er wordt geen vrijstelling verleend
Studiebelasting	Geen studiebelasting
Speciale voorwaarden die gelden voor het volgen van de opleiding	Geen
Verstreckte of aan te schaffen studiemateriaal	Het lesboek wordt door A.L.P. Opleidingen verstrekt
Welke kwalificaties kunnen behaald worden?	Bewijs van deelname
Opleiding tot examen	Geen
Eindtoetsen	Geen
Civiel effect	Geen
Minimale kandidaten	5
Kosten per persoon	€ 169,- excl. BTW
Code 95	Ja
Geldigheid certificaat	N.V.T.