



TRAINING: WERKPLEKONDERSTEUNING

Richtlijnen voor een verantwoorde werkplek en werkhouding. Voor medewerkers met een eigen werkplek.

Inhoud:

Deze cursus geeft voorlichting over de risico's van beeldschermwerk en risico's van langdurig in dezelfde houding werken (zitten). Tijdens deze voorlichting worden de verschillende onderwerpen besproken:

- Het ontstaan en voorkomen van rug- en nekklachten
- Risico's van langdurig zitten op het ontstaan van hart- en bloedvaten
- Het ontstaan en voorkomen van RSI/KANS
- Oogklachten en hoofdpijn
- Herkennen van gezondheidsrisico's en het bedenken van oplossingen voor de vermindering van die risico's

Voor wie:

Medewerkers die intensief met beeldschermen werken en willen weten hoe zij op een gezonde manier kunnen omgaan met de beeldschermwerkplek.

Vormgeving:

Voorlichting.

Resultaten:

Medewerkers moeten na afloop van de cursus op de hoogte zijn over hoe zij de beeldschermwerkplek op een gezonde wijze kunnen gebruiken en hoe zij meer kunnen bewegen op de werkplek.