



Schulung Rücken entlasten

Konzept und Ziele

Mit dieser Schulung werden die Teilnehmenden befähigt, in ihrem Arbeitsalltag rüchenschonende Arbeitstechniken anzuwenden und dadurch ihren Rücken zu schützen.

Beschreibung

Teil 1 (Theorie und Praxis):

- Risikofaktoren für Rückenbeschwerden, Risiko- / Schutzfaktoren bei der Arbeit und Anatomie
- Entlastende, rüchengerechte Körperhaltungen und Bewegungsabläufe

Teil 2 (Praxis):

- Umsetzung des Gelernten, Arbeitshaltung und Hebetraining in Bezug auf arbeitsrelevante Anforderungen an verschiedenen Übungsposten

Dauer

Tag 1: Grundsulung 2 Stunden

Tag 2: Refresher 1 ½ Stunden

Zusatzinformationen

Kurs Im Vorfeld der Schulung werden im Rahmen einer Vorbegehung die arbeitsrelevanten Belastungen erhoben und mittels Fotos / Video für die Schulung dokumentiert. Der Schulungsinhalt wird entsprechend abgestimmt.

Die Schulung findet am Arbeitsort statt. Einbezogen werden die typischen Arbeitstätigkeiten (Haltung, Lasten), sowie die vorhandenen Hilfsmittel.

Ihr Nutzen

Rücken- und Gelenkbeschwerden sind ein häufiges Problem bei Mitarbeitenden in Berufen mit hohen körperlichen Belastungen.

Vorbeugende oder früh eingreifende Massnahmen sind sinn- und wirkungsvoller als spätes Behandeln. Die Schulung vermittelt Wissen und Fähigkeiten im Zusammenhang mit Heben und Tragen sowie ungünstige Arbeitshaltungen durch folgende Ansätze:

- Sensibilisierung auf mögliche Risiken
- Vermitteln von Zusammenhängen zwischen Belastungen, dem eigenen Verhalten und dem Auftreten von Beschwerden
- Sensibilisierung auf eigene Möglichkeiten der Optimierung und den Einsatz von Hilfsmitteln
- Instruktion und Praxisanwendung von rüchenschonenden Arbeitshaltungen und Arbeitstechniken

Zielgruppe

Mitarbeitende in Berufen mit hohen körperlichen Belastungen; maximal ca. 12 Teilnehmende pro Kurs.

Weitere Infos, Anmeldung, Termin

bgm@aeh.ch / 044 240 55 50