Heben und Tragen

Heben und Tragen gehört in vielen Berufen zur täglichen Arbeit. Durch eine ungünstige Bewegungsausführung und monotone Wiederholungen können bei Mitarbeitenden Verschleisserscheinungen oder andere körperliche Beschwerden auftreten.
In dieser interaktiven Schulung lernen Teilnehmende konkrete Verhaltensprinzipien und Arbeitsmethoden, um Gesundheitsrisiken zu erkennen und mit diesen besser umgehen zu können.
Hinweis: Eine vorgängige ergonomische Evaluation der Arbeitsplätze ist Voraussetzung für diese Schulung (Verrechnung auf Stundenbasis).

Ziele

- Problematische Bewegungsabläufe erkennen und vorbeugen
- Hebe- und Tragetechniken im Arbeitsumfeld üben
- Ausgleichsübungen kennen
- Methoden zur Aufrechterhaltung im Alltag erlernen

Inhalte

- Hintergrund und Grundlagen zur Ergonomie
- Analyse der körperlichen Arbeitsbelastungen
- Prinzipien für optimales Heben und Tragen
- Ausgleichende Bewegungs-, Kräftigungs- & Lockerungsübungen
- Praktische Anwendung im Arbeitsumfeld
- Massnahmeplan zur Umsetzung im Alltag

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS
Tribschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch