

Heben und Tragen



Heben und Tragen gehört in vielen Berufen zur täglichen Arbeit. Durch eine ungünstige Bewegungskombination und viele Wiederholungen können bei Mitarbeitenden Verschleisserscheinungen oder andere körperliche Beschwerden auftreten. In dieser interaktiven Schulung lernen Teilnehmende Arbeitsabläufe körpergerecht auszuführen und lernen anhand konkreter Beispiele wie ergonomisches Arbeiten im Alltag gelingen kann.

Hinweis: Eine vorgängige Analyse der Arbeitsumgebung und -abläufe (ergonomische Evaluation der Arbeitsplätze) ist Voraussetzung für diese Schulung.

Ziele

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

Leistung vivit

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

Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

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

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

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 Kunde

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