

GRAFOC biedt steun in de rug!

Training Preventie van rugklachten in de Printmedia sector

De printmedia industrie is een sector met een zeer uiteenlopende waaier aan functies met verschillende fysieke intensiteit, staand en zittend werk, tillen en verslepen van lasten, beeldschermwerk, etc. Kortom een hele resem aan belastende handelingen voor het bovenlichaam. Bovendien is rugpijn in onze maatschappij een vaak voorkomend probleem en spaart geen enkele leeftijdsgroep of beroepstak onder de volwassenen, met mogelijke langdurige arbeidsongeschiktheid tot gevolg.

“Veel bijgeleerd om de rug te sparen en heel handige, bruikbare tips voor het heffen en tillen”

Daarom ontwikkelde GRAFOC in samenwerking met haar trainingspartner de opleiding Preventie van rugklachten, zowel voor administratieve medewerkers als gericht op de specifieke beroepen binnen onze printmedia sector: prepress, print en printfinishing. Bovendien is de trainer vertrouwd met de sector.

Programma:

Voormiddag:

Theoretisch/praktisch luik waarbij wordt ingegaan op een aantal algemene principes van Rugpreventie, waaronder:

- Structuur en werking van de rug, oorzaken van rug belasting en rugpijn (werk gerelateerd)
- Soorten rugpijn (werk gerelateerd), Preventie van rugklachten: principes, risico's en belasting, Praktisch oefenen basistiltechnieken, ...
- Er wordt steeds gewerkt met specifiek beeldmateriaal uit de printmedia sector.

Namiddag:

Na het gemeenschappelijk deel keren de deelnemers terug naar hun eigen werkpost. De trainer gaat daarna bij elke deelnemer apart (of per 2 à 3 als het om gelijkaardige jobs gaat) langs om individueel de mensen te coachen en gericht ergonomisch advies te geven op hun eigen specifieke werkpost.

Rechtstaand en manueel werk voor drukkers en drukafwerkers e.a. arbeidersfuncties. Juiste hef- en til technieken, houding aan machines, het verslepen van lasten, paletten laden, ...

Beeldschermwerk: houding, tafelhoogte, ontspanningsoefeningen, beeldschermopstelling, de eigen stoel juist instellen, ...

Praktisch

Max. 10 deelnemers

Tarief 2018:

1.250 euro excl. btw.

Verplaatsingsvergoeding van 0,5 eur/km H/T vanuit Leuven

GRAFOC werkt voor deze training met een externe opleidingspartner, erkend binnen de [KMO-Portefeuille](#) (30 tot 40% extra financiële ondersteuning). Facturatie loopt via onze opleidingspartner.

Optie 1: Dient een opleiding op een ander tijdstip door te gaan (bv. door ploegarbeid), dan is dit in overleg tussen GRAFOC en de onderneming. Mogelijk wordt hiervoor een toeslag aangerekend.

Optie 2: Wens je met specifiek beeldmateriaal uit het eigen bedrijf te werken voor een maximale herkenbaarheid bij de deelnemers? Dan komt GRAFOC voorafgaand de nodige opnames maken. Prijs op aanvraag

Optie 3: Evaluatiemoment na de opleiding waarbij gekeken wordt hoe de opleiding in het bedrijf is verankerd, halve dag. Prijs op aanvraag

Inschrijven kan via info@grafoc.be of via je GRAFOC-contactpersoon. GRAFOC neemt contact voor de praktische zaken. Het invullen van een deelnemerslijst is verplicht en wordt nagekeken. De opleiding komt niet meer in aanmerking voor een bijkomende GRAFOC-subsidie.

Annulatiekosten:

30% bij annulatie vanaf 20 werkdagen voor start van de opleiding,

70% bij annulatie vanaf 10 werkdagen voor start van de opleiding.

Deze opleiding komt niet meer in aanmerking voor een GRAFOC Opleidingspremie.

We helpen je graag verder!

david.benoit@grafoc.be | M: 0472 966 627

“Positief dat het in de eigen werkomgeving was, nuttige tips”