Arbeiten und Arbeitshaltungen

Referenz: SEC067 Kategorien: SICHERHEIT Unterkategorien: Gesundheit

SPRACHE(N):

FR DE

DAUER:

1 TAG(E)

SCHULUNGSEINRICHTUNG :

LEON KREMER S.À R.L.

ZIELE

Erwerb der notwendigen Kenntnisse, um die eigene Arbeit unter optimalen Sicherheitsbedingungen zu erledigen

INHALT

- Ein paar Statistiken
- Prävention der Arbeitsunfälle bei manuellem Heben
- Grundbegriffe der Anatomie und erschwerende Umstände (natürliche Alterung, Gewicht usw.)
- Der muskuläre Unfall und der Unfall der Wirbelsäule
- Grundbegriffe der körperlichen Sicherheit und des sparsamen Krafteinsatzes beim Heben und beim Tragen
- Dynamische/statische Muskelarbeit
- Praktische Übungen mit manuellem Heben

PÄDAGOGIK

Theoretische Ausführungen und praktische Übungen

ANFORDERUNGEN

Diese Schulung kann je nach Arbeitsplatz (Beispiel: Verwaltungsstellen) in 4 Stunden durchgeführt werden.

Cette formation est disponible en formule intra-entreprise