



## MPM-014 | Ergonomie voor buschauffeurs

*uw persoonlijke gps voor elke opleiding*

### Waarom ATRIUM opleidingen?

- Opleidingen op maat
- In onze opleidingscentra of bij uw bedrijf
- Netwerk van kennis in diverse sectoren
- Gemotiveerde docenten
- Interactieve manier van lesgeven
- Meertalige opleidingen
- Online beheersysteem dat uw organisatie ontzorgt
- Subsidie-advies op maat

### Doelgroep

Iedere werknemer die naast het vereiste rijbewijs D ook in het bezit is van de vakbekwaamheid en dus 35u bijscholing dient te volgen om de geldigheid van de rijbewijs met 5 jaar te verlengen.

### Doel

Het doel van deze opleiding is om de chauffeur zich zo min mogelijk te leren belasten tijdens het uitvoeren van het werk. Zo worden eventuele aandoeningen en risico's op lange termijn vermeden.

### Korte inhoud



#### Theorie

- Definitie en oorzaken van MSA
- Preventie van MSA
- Lichaamshouding
- Slechte gewoonten en te vermijden bewegingen
- Tiltechnieken
- Persoonlijke bescherming
- Soorten PBM's
- Risicofactoren voor de chauffeur



#### Praktijk

- Het correct afstellen van de chauffeursstoel
- Stretchtechnieken
- Heffen en tillen van verschillende lasten
- Rugbesparende technieken bij laden en lossen (valiezen,..)
- Tips voor in en rond de bus



#### Duur opleiding

De opleiding duurt een volledige dag (7u)



### Testimonial cursist

“Als buschauffeur ben ik iedere dag lang onderweg. Jarenlang nam ik een verkeerde houding aan en daar draag ik nu de gevolgen van. Gelukkig leerde ik in deze opleiding mijn zithouding aan te passen waardoor de last dragelijker is geworden.”