

# *Training Tiltechnieken*

**Hoewel er steeds meer wordt geautomatiseerd en veel medewerkers alleen nog zittend werk verrichten, is de groep mensen met lichamelijk zwaar werk omvangrijk. Van alle werkende mensen in Nederland heeft 25% rugklachten. Bij 11% van de werknemers zijn deze klachten chronisch. Zowel u als uw werkgever is erbij gebaat om het risico op rugklachten te beperken. Een goede tiltechniek kan daarbij een handje helpen.**

#### Onderwerpen

Santar organiseert trainingen om u bewust te maken van de risico's van fysieke belasting en de wijze waarop u die in positieve zin kunt beïnvloeden. In deze training wordt onder andere aandacht besteed aan:

- het lichaam als bewegingssysteem;
- de belasting voor het lichaam: belastbaarheid versus belasting;
- gezondheidsklachten;
- fysieke belastbaarheid in relatie tot leeftijd;
- de oorzaken van lichamelijke klachten;
- mogelijkheden voor het oplossen of verminderen van het probleem op uw werkplek.

Onze adviseurs geven tilinstructies en advies over verstandig tillen. Dit doen zij aan de hand van een videopresentatie over lichamelijke belasting en ergonomie. Ook gebruiken zij foto's van uw eigen werkplek en werkzaamheden die uw rug belasten.

#### Duur

De voorlichting duurt één à twee uur en kan zowel bij Santar als bij u op locatie worden gegeven.

#### Meer informatie

Santar biedt trainingen op maat aan. Dit betekent dat de inhoud van de trainingen wordt afgestemd op uw organisatie. Is dit iets voor u? Neem dan contact op met onze arbeidshygiënist via telefoonnummer 053 - 489 80 30, of stuur een e-mail naar [info@santar.nl](mailto:info@santar.nl).