



U20 Fysieke belasting



E-learning

4 uur online
3 uur klassikaal

Opgeknipt

7 uur
klassikaal

Regulier

7 uur
klassikaal

Het voorkomen van fysieke (over)belasting is cruciaal om chauffeurs gezond en inzetbaar te houden. In deze cursus ontwikkelen deelnemers kennis, inzicht en praktische vaardigheden om belasting tijdens het werk te herkennen en te voorkomen. Theorie wordt afgewisseld met praktijkoefeningen, zodat ze direct toepasbare technieken leren.

Inhoud van de cursus

Deze training behandelt onder meer:

- Relevante wet- en regelgeving
- Herkennen van vormen, oorzaken en gevolgen van fysieke belasting
- Inzicht in eigen werkomgeving en het voorkomen van fysieke belasting
- Veilig in- en uitstappen en juiste zit- en stuurpositie
- Toepassen van correcte werk- en tiltechnieken



**Gezond en fit
blijven door
verantwoord
te werken.**