



OPLEIDING

# Ergonomisch werken bij beeldschermwerk

Via een intensieve opleiding biedt Mensura u en uw medewerkers inzicht in de belangrijkste ergonomische principes van het werken met de computer. Deelnemers krijgen verder inzicht in het ontstaan van overbelastingsletsels en andere klachten. Ze leren de minst belastende werkmethode aan om klachten te voorkomen. Door de juiste zithouding en een goede inrichting van de werkplek kunnen immers heel wat gezondheidsproblemen voorkomen worden.

## Waarom?

Langdurig beeldschermwerk kan heel wat klachten veroorzaken, bijvoorbeeld rug- en polsproblemen of vermoeide ogen. Door rekening te houden met een aantal ergonomische principes kunt u deze problemen voorkomen. Daardoor verhoogt de productiviteit van uw medewerkers en vermindert het ziekteverlet.

## Voor wie?

Een opleiding 'Ergonomisch werken bij beeldschermwerk' is nuttig voor alle bedrijven waar medewerkers langdurig beeldschermwerk uitvoeren. De opleiding is aan te bevelen voor beeldschermwerkers maar ook voor preventieadviseurs die hun kennis over dit onderwerp willen aanscherpen.

## Hoe?

Mensura biedt een opleiding van **vier uur** aan voor groepen van **maximaal twaalf personen**. De opleiding vindt plaats in een opleidingslokaal van Mensura.

### • Inhoud

#### – Theorie

- klachten bij beeldschermwerk;
- inzicht in (over)belasting;
- tips voor de inrichting van de werkplek;
- informatie over lichaamsbeweging en beeldschermwerk.

#### – Praktijk

- simulatie van ergonomisch correcte opstellingen in het leslokaal;
- aanleren van stretchoefeningen.

### • Tools

- beeldmateriaal / PowerPointpresentatie;
- specifiek materiaal voor simulatie-oefeningen;
- een handig doe-boekje voor elke deelnemer.

## Resultaat

Uw medewerkers krijgen concrete tips aangereikt om ergonomischer te werken. Dit komt hun gezondheid en hun productiviteit ten goede. Door uw medewerkers aan deze opleiding te laten deelnemen, draagt u bij aan het welzijn op de werkvloer, stimuleert u een positief werkklimaat en verkleint u de kans op herhaald werkgerelateerd ziekteverzuim.

#### **Wettelijk kader**

- Koninklijk besluit van 27 augustus 1993 over het werken met beeldschermapparatuur (B.S. 7.9.1993).
- Wet van 4 augustus 1966 over het welzijn van de medewerkers bij uitvoering van hun werk.
- Koninklijk besluit van 28 maart 1998 over het welzijnsbeleid.
- Koninklijk besluit van 24 april 2014 betreffende het werken met beeldschermapparatuur.