

Training - Ergonomie voor housekeeping

Werk jij gezond en efficiënt voor een toekomst zonder klachten?

In deze praktijkgerichte training leren medewerkers hoe ze ergonomisch kunnen werken om fysieke klachten te voorkomen. Met een focus op een goede werkhouding en bewuste beweging tijdens dagelijkse taken zoals schoonmaken en bedden opmaken, verbeteren ze hun efficiëntie en verminderen ze fysieke belasting.

De training biedt praktische handvatten en tips om fysieke klachten te voorkomen en richt zich op duurzame inzetbaarheid. Het programma bestaat uit een klassikaal deel en training on the job, zodat deelnemers het geleerde direct in de praktijk kunnen toepassen.

Na afloop ontvangen deelnemers een certificaat als bewijs van hun deelname en kennis.



Praktische informatie

Naam training of opleiding	Ergonomie en duurzame inzetbaarheid voor housekeeping
Doelgroep	Kamermeisjes en schoonmaakmedewerkers die dagelijks fysieke taken uitvoeren in hotels, bungalowparken of soortgelijke werkomgevingen.
Inhoud van de training	• Wat is ergonomie en waarom is het belangrijk in schoonmaakwerk? • Hoe behoud je een goede houding en beweging tijdens fysieke taken; • Slim tillen en duwen: technieken voor het veilig verplaatsen van zware voorwerpen; • Hoe optimaliseer je je werkhouding om overbelasting te voorkomen; • Het belang van micro-pauzes om fysieke klachten te voorkomen; • Tips om veelvoorkomende klachten aan rug, nek en schouders te vermijden; • Het bevorderen van een gezonde levensstijl, zowel op het werk als thuis; • Het geleerde direct toepassen in de praktijk voor een gezondere werkwijze.
Niveau van de training	Uitvoerend niveau, praktisch gericht op dagelijkse taken
Vooropleiding	De medewerker heeft geen specifieke vooropleiding nodig, wel voldoende beheersing van de Nederlandse of Engelse taal
Lengte van de training	1 dagdeel van 3 uur en een sessie on the job (1 uur per persoon)
Locatie	De training wordt in-company georganiseerd
Groepsgrootte	Max. 6 deelnemers
Doelstellingen van de training	• Vergroten van bewustwording over de invloed van ergonomie op je gezondheid tijdens het werk; • Toepassen van veilige en gezonde werkmethodes in de schoonmaak; • Elkaar inspireren om fysiek gezond en fit te blijven door ergonomisch te werken; • Het stimuleren van gedragsverandering om ook op lange termijn klachten te voorkomen.
Studiebelasting	0,5 uur voorbereiding voor start klassikale les

UL-Team is lid van NRTO (Nederlandse Raad voor Training en Opleiding)

Kwalificaties	Geen
Kosten van de training	€ 2.825,- groeps prijs in-company excl. BTW
Reiskosten	€ 35,- per lesdag
Subsidie	N.v.t.
Examenkosten	N.v.t.
Certificaat	Certificaat "Ergonomie", bij 100% aanwezigheid
Aantal toetsingen en herkansingen	N.v.t.
Vrijstellingen	N.v.t.
Studiemateriaal (inclusief in de kosten van de training)	We maken geen gebruik van lesboek of hand-out
Voorwaarden	Op al onze trainingen zijn onze algemene voorwaarden van toepassing en de NRTO-gedragscode
Opmerking	