



# We zetten er de knip in!

## ERGONOMISCHE TIPS VOOR ONDERWIJS EN TRAINING

EU Project ErgoHair VS/2017/0077

ergoHair



Dit project werd  
ontwikkeld met steun van  
de EU Commissie.

# We zetten er de knip in!

ERGONOMISCHE TIPS VOOR ONDERWIJS  
EN TRAINING

## ONDERWIJS

### Professionele opleiding

- Start zo jong mogelijk met preventie en bewustzijn campagnes. Begin de sensibilisering reeds in het opleidingssysteem, want het is veel makkelijker om iets juist te leren, dan om verkeerd gedrag af te leren.
- Indien mogelijk, integreer een module in het educatieve beroepskwalificatie systeem van het Nationale Educatie Systeem.
- Informeer de leerlingen m.b.t. de professionele risico's, de beroepsziektes, werkgerelateerde klachten
- Gebruik voorlichtingsmateriaal dat inzichtelijk maakt wat er gebeurt in het lichaam bij uiteenlopende werkhoudingen (bijvoorbeeld wervelkolom met tussenwervel- schijven die in de verdrukking komen of houdingsprotector)
- Sensibiliseer de leerlingen m.b.t. het belang van een juiste werkhouding en werktechnieken, ergonomische uitrusting, taakafwisseling, nemen van pauzes en een gezonde levensstijl (ook in examens opnemen).
- Het is heel belangrijk dat de scholen ook over de juiste ergonomische uitrusting beschikken.
- Indien men aan preventie doet, dan is het belangrijk om ook gebruik te maken van een realistische setting
- Leerkrachten moeten zelf voldoende competent zijn en moeten zelf het juiste voorbeeld geven m.b.t. ergonomie
- Biedt ook lichaams oefeningen aan in de scholen
- Gebruik verschillende en gevarieerde lesmethodes om de betrokkenheid van de leerlingen te verhogen
- Speel in op de huidige trends bij jongeren:
  - dat een goede gezondheid en MSD preventie veel belangrijker voor hen is dan voor de oudere generaties
  - dat een gezonde en actieve levensstijl heel belangrijk voor hen is
  - dat ze zeer vatbaar zijn voor de laatste technieken en dat ze voortdurend mobiel willen zijn. Maak gebruik van digitalisering en gebruik smartphones, apps, video materiaal, 3D simulaties...
- Besef dat educatieve materialen en simulaties... nooit de rol van de leerkracht/coach kunnen vervangen
- Zorg voor coherentie in het opleidingsmateriaal
- Geef uitleg, bezorg informatie (bv. via een link) en zorg ervoor dat de leerlingen alles goed begrijpen
- Laat de leerlingen zelf de voordelen ontdekken om een gezond en veilig gedrag zich eigen te maken (toe-eigening)
- Voorziet voldoende interactie en participatie
- Valideer de resultaten en het correct gedrag

### Training (levenslang leren)

- Integreer ergonomische preventie in de technische trainingen
- Lesgevers moeten zelf voldoende competent zijn en moeten zelf het juiste voorbeeld geven m.b.t. ergonomie, ofwel combineer een ervaren trainer met een praktische ergonomie coach
- Zorg voor ergonomisch uitgeruste trainingscentra
- Gebruik voorlichtingsmateriaal dat inzichtelijk maakt wat er gebeurt in het lichaam bij uiteenlopende werkhoudingen (bijvoorbeeld wervelkolom met tussenwervel- schijven die in de verdrukking komen of houdingsprotector)
- Sensibiliseer m.b.t. ergonomie, werkgerelateerde klachten, repetitieve bewegingen taakafwisseling, nemen van pauzes en een gezonde levensstijl
- Biedt ook lichaams oefeningen aan tijdens de opleiding of workshop
  - Start met oefeningen die iedereen onder normale omstandigheden kan uitvoeren, zodat men aanvoelt dat dergelijke oefeningen ook voor hen haalbaar zijn. Na het uitvoeren van deze oefeningen beseffen de deelnemers snel dat men niet in de ideale vorm is.
  - Sensibiliseer de deelnemers om deze oefeningen ook nog na de cursus verder te blijven uitvoeren.
- Informeer en demonstreer de deelnemers goed m.b.t. MSD. Toon hen bv hoe een bepaalde houding potentiële pijn kan beïnvloeden
- Tracht de nieuwsgierigheid van de deelnemers op te wekken door middel van nieuwe en interessante informatie, die ook relevant is voor hun persoonlijke situatie
- Tracht de lesinhoud te associëren met een positief verhaal
- Laat de deelnemers zelf de voordelen ontdekken om een gezond en veilig gedrag zich eigen te maken (toe-eigening)
- Voorziet voldoende interactie en participatie
- Valideer de resultaten en het correct gedrag
- Biedt tijdens de cursus/workshop gezonde voeding aan om de deelnemers vertrouwd te maken met gezonde voeding