

HEBEN UND TRAGEN



BESCHREIBUNG

Dieses Lernmodul vermittelt Angestellten, wie ungesunde Körperhaltungen unsere Wirbelsäule belasten und wie sie Lasten von Hand richtig heben und tragen. Außerdem erfahren sie, welche Hilfsmittel und Schutzausrüstungen benutzt werden sollen.

Im Menü „Kenntnisse“ machen sich die Angestellten mit Hilfe von vertonten Animationen, Fallgeschichten, Fotos und Grafiken mit den Maßnahmen vertraut.

Im Menü „Training“ können sie Übungsaufgaben bearbeiten und ihr Wissen weiter vertiefen.

Der Abschlusstest besteht aus einem Zufallspool von Aufgaben des Trainings. Bei bestandenem Test erhalten die Angestellten ein Zertifikat.

Das Modul basiert auf aktuellen Arbeitsschutzgesetzen und kann individualisiert werden.

LERNZIELE

Die Anwender

- wissen, was man unter manueller Lastenhandhabung versteht und wie Rückenschmerzen entstehen
- können Lasten rückschonend heben und tragen
- wissen, welche Besonderheiten beim Ziehen und Schieben von Lasten zu beachten sind
- kennen Verhaltensregeln zur Vorbeugung von Gesundheitsschäden beim Heben und Tragen

NUTZEN UND VORTEILE

- E-Learning-Kurs mit Zertifikatsvergabe als Nachweis für gesetzlich vorgeschriebene Pflichtunterweisungen
- orts- und zeitunabhängige Unterweisung
- anschaulich und praxisorientiert mit Fallgeschichten
- effektive Unterstützung zur Vermeidung von Arbeitsunfällen
- individualisierbar (Customizing)



INHALTE/INHALTSVERZEICHNIS

- Einleitung
- Was ist manuelle Lastenhandhabung?
- Aufbau der Wirbelsäule
- Be- und Entlastung der Bandscheiben
- Ursachen von Rückenschmerzen
- Körperhaltungen
- Gefahren beim Heben von Lasten
- Lasten richtig heben und absetzen
- Günstig oder ungünstig?
- Lasten richtig tragen
- Unterstützung holen
- Was muss Ihr Arbeitgeber tun?
- Was muss berücksichtigt werden?
- Hilfsmittel verwenden
- Lasten schieben und ziehen
- Schutzausrüstung tragen
- Und dann ist da noch der Sport ...
- Hier erfahren Sie mehr
- Training und Test

WISSENSWERTES

- WBT in deutscher Sprache
- Zielgruppe: Angestellte in Büro, Verwaltung, Produktion, Dienstleitung
- Lerndauer ca. 26 Minuten
- Erscheinungsjahr 2017
- keine Lernvoraussetzungen
- Level Einsteiger: ja
- Level Fortgeschrittene: ja

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN/SYSTEMVORAUSSETZUNGEN

- Browser bei Windows (ab WIN 7):
Chrome, Mozilla Firefox, Edge
(aktuelle Versionen)
- Browser bei Apple (ab OS 10.11):
Safari, Chrome, Mozilla Firefox
(aktuelle Versionen)
- Browser bei Android (ab Version 5):
interner Browser, Chrome (aktuelle Versionen)
- Browser IOS (ab Version 11):
Safari (aktuelle Versionen)
- responsives Webdesign, HTML5, CSS3
- Ton: ja