



## TRAINING GWO – HANDMATIG VERPLAATSEN VAN LASTEN BIJ WINDTURBINES

Personen die werkzaam zijn in de windindustrie hebben veelvuldig te maken met het tillen en verplaatsen van zware lasten. Het niet op de juiste wijze uitvoeren van deze verplaatsingen geeft een verhoogd risico op gezondheidsklachten. Deze training besteed uitgebreid aandacht aan de werking van het bewegingsstelsel en het risico van zware belasting hierop. De cursist leert om op verstandige wijze om te gaan met het verplaatsen van zware laste en wordt in de gelegenheid gesteld om veilige tiltechnieken onder deskundige begeleiding te beoefenen.

### INHOUD TRAINING

- Bewegingsleer
- Herkennen zware lasten
- Opbouw en letsels aan de wervelkolom
- Opbouw en letsels aan de schouderkolom
- Korte en lange termijn effecten van het verplaatsen van “te zware lasten”
- Toepassen van het TILE principe bij het tillen van lasten
- Tiltechnieken
- Diverse oefenvormen met betrekking tot het veilig verplaatsen van lasten

### DUUR & TOETSING

Halve dag.  
Praktijkbeoordeling door de instructeur.

### INGANGSEISEN

Doorzettingsvermogen, goede geestelijke en lichamelijke gezondheid.

### CERTIFICERING

Global Wind Organisation Manual Handling (GWO-MH).  
2 jaar geldig.

### HERCERTIFICERING

Binnen 2 jaar een herhalingstraining van een halve dag volgen.