

# ***Beschikbare trainingen***

---

## ***Algemene veiligheid***

### Bedrijfshulpverlening- BHV / Quick Responder (Cursus 10.010)

Ieder bedrijf waar personeel is en/of klanten komen, is volgens de ARBO wet verplicht voldoende bedrijfshulpverleners (BHV-ers) te hebben, die over voldoende middelen moeten kunnen beschikken.

De opleiding BHV basis bestaat uit een dag (medische) eerste hulp en een dag brandbestrijding & ontruiming. Voor grotere bedrijven komt daar ook nog een hoofdstuk communicatie (porto) bij.

Na beide dagen worden de competenties beoordeeld door de docent.

<b>Cursus</b>	: Quick Responder / BHV Basis
<b>Duur</b>	: 2 dagen
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15 (bij voorkeur 12)
<b>Vooropleiding</b>	: Voldoende spreekvaardigheid Nederlands (andere talen op aanvraag)
<b>Examinering</b>	: Erkend certificaat / pas
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag

### Herhaling Bedrijfshulpverlening – BHV / Quick Responder – (Cursus 10.011)

De herhalingstraining BHV bestaat uit een dagdeel (medische) eerste hulp en een dagdeel brandbestrijding en ontruiming. Voor grotere bedrijven komt daar ook nog een hoofdstuk communicatie bij. Bij het voldoende beschikken over de vereiste competenties, wordt het certificaat weer afgegeven voor een jaar.

<b>Cursus</b>	: Quick Responder / BHV herhaling
<b>Duur</b>	: 2 dagdelen ( 1 dag )
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15 (bij voorkeur 12)
<b>Vooropleiding</b>	: BHV diploma, plus voldoende spreekvaardigheid NL (andere talen op aanvraag)
<b>Examinering</b>	: Erkend certificaat / pas
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag

## Coördinator/Hoofd BHV (Cursus 10.013)

De Coördinator bedrijfshulpverlening houdt zich bezig met de beleidsmatige kant van de BHV. Hij/zij geeft uitvoering aan de BHV-taken die wettelijk aan de werkgever zijn opgedragen.

De C/HBHV vertaalt het beleid in concrete maatregelen, dat wil zeggen:

- opzetten en beheren van de BHV-organisatie;
- zorgen voor opleiding en oefening van de bedrijfshulpverleners;
- communiceren met werkgever en medewerkers en met externen

zoals de professionele hulpverleningsdiensten.

### ***De opleiding***

De opleiding duurt drie dagen in een tijdsbestek van ongeveer achttien weken. In de tussenliggende periode moet de cursist een opdracht uitwerken: het opstellen van een stappenplan om te komen tot een BHV-organisatie voor de eigen werksituatie. Op de laatste cursusdag moet het plan worden gepresenteerd en wordt het schriftelijk examen afgelegd.

Voor het uitwerken van de opdracht moet rekening worden gehouden met een studiebelasting van zestig tot tachtig uur.

<b>Cursus</b>	: Coordinator/Hoofd BHV
<b>Duur</b>	: 3 dagen (incl. examen)
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 12
<b>Vooropleiding</b>	: BHV basis
<b>Examinering</b>	: Officieel NIBHV diploma
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag

## Ploegleider Bedrijfshulpverlening - PBHV- (Cursus 10.012)

Voor ieder bedrijf met een groter aantal BHV-ers heeft het zeker zin om één of meerdere ploegleiders op te leiden. De ploegleider BHV (PBHV) heeft de leiding over de BHV-ers en coördineert de inzet bij een calamiteit. Deze leidinggevende is de essentiële schakel tussen de BHV-ers, de receptie, de directie en de hulpverleners. Tevens kan deze PBHV de verantwoording krijgen over de hulpverleningsmiddelen.

<b>Cursus</b>	: Ploegleider BHV / Quick Responder
<b>Duur</b>	: 2 dagen
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 12
<b>Vooropleiding</b>	: QR / BHV basis
<b>Examinering</b>	: Erkend certificaat / pas
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag

## BHV Ademlucht maskerdrager (Cursus 10.015)

Werknemers die blootgesteld (kunnen) worden aan gevaarlijke stoffen zullen door de werkgever moeten worden voorzien van de juiste instructies en hulpmiddelen om zonder risico hun werkzaamheden te kunnen verrichten. Soms kan dit betekenen dat er met adembescherming moet worden gewerkt.

Voorbeelden zijn: brandweer, bedrijfshulpverleners met een gids- en/of reddingsfunctie, werkzaamheden in een omgeving met gevaarlijke stoffen of in cellengebouwen. Denk hierbij aan gerechtsgebouwen, politiebureaus, gevangenissen, psychiatrische ziekenhuizen en industriegebouwen.

Doel van deze BHV opleiding is het geven van inzicht in de risico's die verbonden zijn aan het werken met adembescherming en het aanleren van de juiste praktische vaardigheden, zodat veilig en doelmatig kan worden gewerkt. Ook vervolgotrainingen zijn mogelijk (1 dag).

<b>Cursus</b>	: BHV opleiding Ademlucht
<b>Aantal cursisten</b>	: max. 12
<b>Duur</b>	: 2 ½ dag
<b>Vooropleiding</b>	: Geldig BHV basis diploma en medische goedkeuring
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag (in-company)

## BHV / Quick Responder themadag (Cursus 10.090)

Een andere benadering van de jaarlijkse BHV herhalingscursus is de BHV Themadag. Om de BHV (of EHBO) ploeg te motiveren en tegelijk te oefenen in hun vaardigheden, kan Medicover een dag organiseren in het bedrijf (of extern), waar de BHV ploeg een aantal "stations" af dient te werken met allerlei calamiteiten. Hierbij wordt o.a. gebruik gemaakt van Lotus slachtoffers, die letsels of ziekten waarheidsgetrouw naspelen. Ook kunnen andere hulpmiddelen worden ingezet om ongevallen te ensceneren.

De mensen worden in groepjes ingedeeld en er kan met een spel element worden gewerkt.

In een carrousel draait men dan telkens door naar de volgende uitdaging.

Onderwerpen die o.a. in deze training aan bod kunnen komen:

- > Letsels, toegespitst op de aard van de werkzaamheden (met Lotusslachtoffer)
- > Ontruimingsoefening (bijv. met "slachtoffer" op brandcard of stoel)
- > Communicatieoefening
- > Blusoefening van bijvoorbeeld een "persoon"
- > Reanimatie (evt. met digitaal rapport)
- > Theorietest
- > "Fun of sportieve onderdelen"

<b>Cursus</b>	: QR / BHV Themadag
<b>Aantal cursisten</b>	: Geen maximum
<b>Duur</b>	: 1 dag
<b>Vooropleiding</b>	: BHV en/of EHBO diploma
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat
<b>Prijs</b>	: Groeps prijs op aanvraag

## BHV-Z speciaal voor de zorgsector (Cursus 10.092)

Dit is een specifieke BHV cursus, gericht op instellingen in de zorgsector, zoals verzorgingstehuizen, ziekenhuizen, jeugdinstanties enz. Door de beperkingen van de bewoners of gasten en de wisseling van personeel, is het vaak moeilijker om een gestructureerde taakverdeling af te spreken. Daarom is het goed dat iedereen precies weet wat er van hem/haar wordt verwacht. Met name een ontruiming stuit vaak op extra problemen. Daarnaast zijn de soorten letsels vaak anders dan in reguliere bedrijven. Speciaal hiervoor heeft Medcover de BHV-Z opleiding die overal dieper op ingaat.

<b>Cursus</b>	: BHV maatwerk voor de zorgsector
<b>Duur</b>	: 4 dagdelen (2 dagen)
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15
<b>Vooropleiding</b>	: Geen; Goede spreekvaardigheid NL
<b>Examinering</b>	: Medcover certificaat
<b>Prijs</b>	: Groepsprijs "in-company" op aanvraag

## BHV-O speciaal voor het onderwijs (Cursus 10.091)

De cursus BHV-Onderwijs van Medcover is bedoeld voor bedrijfshulpverleners in onderwijsinstellingen zoals het basisonderwijs, voortgezet onderwijs, beroepsonderwijs en universiteiten. Deze BHV opleiding is specifiek bedoeld voor medewerkers uit de onderwijs sector.

Op scholen en andere onderwijsinstellingen bevinden zich vaak een grote groep mensen. Dit kan variëren van enkele tientallen tot een paar duizend. Uit de media zijn helaas diverse voorbeelden gekomen van ernstige voorvallen op scholen.

Het is dus van belang, dat er bij een calamiteit voldoende BHV opgeleide mensen zijn, die ervoor kunnen zorgen dat alles in goede banen wordt geleid, met de nadruk op onderwijsomstandigheden.

Hiervoor is er de specifieke Medcover BHV-O cursus.

<b>Cursus</b>	: BHV maatwerk voor het onderwijs
<b>Aantal cursisten</b>	: max. 15
<b>Duur</b>	: 4 dagdelen (2 dagen)
<b>Vooropleiding</b>	: Geen; Goede spreekvaardigheid NL
<b>Examinering</b>	: Medcover certificaat
<b>Prijs</b>	: Groepsprijs "in-company" op aanvraag

## Opleiding ontruimer (Cursus 10.050)

In grotere gebouwen kan het van belang zijn om meerdere mensen (per afdeling verdeeld) te laten functioneren als ontruimer. Bij een calamiteit zal de BHV ploeg de calamiteit beoordelen en eventueel maatregelen nemen. Indien er toch ontruimd moet worden, kan het handig zijn om per afdeling een aantal mensen te hebben, die hun afdeling of verdieping kundig helpen te ontruimen. Deze opleiding richt zich alleen op deze specialiteit en is met name geschikt voor grotere gebouwen.

<b>Cursus</b>	: Opleiding ontruimer
<b>Duur</b>	: 1 dagdeel ( 4 uur )
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15
<b>Vooropleiding</b>	: Geen, echter voldoende spreekvaardigheid NL
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag (in-company)

## Opleiding Kleine Blusmiddelen (Cursus 10.014)

Om mensen in gebouwen beter bewust te laten zijn van de blusmiddelen die er hangen, is er de instructie "Kleine Blusmiddelen". Deze korte instructie geeft de mensen aan met welke blusmiddelen zij de verschillende soorten brandjes dienen te blussen. Een brand kan razendsnel om zich heen grijpen, dus het snel en juist handelen is zeer belangrijk.

<b>Cursus</b>	: Opleiding Kleine Blusmiddelen
<b>Duur</b>	: 1 dagdeel ( 4uur )
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15
<b>Vooropleiding</b>	: Geen, echter voldoende spreekvaardigheid NL
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag (in-company)

## Bestrijden beginnende autobrand (Cursus 10.032)

In de workshop leert de cursist hoe te handelen, wanneer een auto in brand raakt.

Welke veiligheidsmaatregelen moeten er getroffen worden, hoe kan de brand het

best bestreden worden, wat is een geschikt blusmiddel voor in de auto, enz.

De cursus is o.a. zeer geschikt voor taxi en/of WMO chauffeurs en andere

beroepschauffeurs, maar zeker ook voor de geïnteresseerde automobilisten.

<b>Cursus</b>	: Bestrijden beginnende autobrand
<b>Duur</b>	: 1 dagdeel
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15 (bij voorkeur 12)
<b>Cursus</b>	: Bestrijden beginnende autobrand
<b>Vooropleiding</b>	: Geen, echter voldoende spreekvaardigheid Nederlands.
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag "in-company"

## Training alarmmelding receptionisten (Cursus 10.051)

Mensen die werkzaam zijn aan een balie of receptie, zijn vaak het eerste aanspreekpunt bij een calamiteit. Ook dient de receptie vaak als ontmoetingspunt voor hulpverleners. Bij een onschuldig ongelukje, zullen zij de BHV ploeg waarschuwen, die het vervolgens afhandelt. Echter bij een grotere brand of bijvoorbeeld bommelding, is het van groot belang dat er een vaste procedure wordt gevolgd, om de hulpinstanties op juiste wijze te alarmeren.

<b>Cursus</b>	: Opleiding alarmering receptionisten
<b>Duur</b>	: 2 uur (per groep van max. 4 cursisten)
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 8 per dagdeel
<b>Vooropleiding</b>	: Geen, echter voldoende spreekvaardigheid Nederlands
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag (in-company)

## Eerste Hulp -EHBO- incl. AED bediener (Cursus 10.020)

In ieder bedrijf waar veel personeel is en/of klanten komen, kunnen ongevallen of plotselinge ziekteverschijnselen voorkomen. Dit kan uiteenlopen van een klein snijdwondje, een bloedneus of een verstuite enkel tot een epileptische aanval of hartstilstand. Snel en adequaat handelen kan op dat moment zeer belangrijk zijn en eventueel erger voorkomen.

Een EHBO (Quick Emergency Responder) opleiding kan belangrijk zijn voor zowel bedrijf als wel in privésituaties. Uiteraard zijn de herhalingslessen (1 dag) ook beschikbaar.

<b>Cursus</b>	: Quick Emergency Responder / EHBO opleiding
<b>Duur</b>	: 4 dagen (incl. examen)
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 12
<b>Vooropleiding</b>	: Geen, echter goede spreekvaardigheid Nederlands
<b>Examinering</b>	: Erkend diploma met pasje (Oranje Kruis / Star-safe)
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag

## Opleiding AED bediener (Cursus 10.013)

Het bedienen van de Automatische Externe Defibrillator (AED) vereist een gedegen instructie. De AED kan een slachtoffer met een acute hartstilstand niet alleen redden. Goede reanimatievaardigheden zijn essentieel. Ook de uitzonderingen, zoals een pacemaker of een zwangere vrouw passeren de revue.

<b>Cursus</b>	: Opleiding AED bediener
<b>Duur</b>	: 1 dagdeel ( 4uur )
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 8
<b>Vooropleiding</b>	: Bij voorkeur BHV diploma, niet strikt noodzakelijk
<b>Examinering</b>	: Erkend certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag (In-company)

## EHBO aan baby's en kinderen (Cursus 10.021)

In omgevingen waar veel kinderen samenkomen, zoals scholen, gastouders, kinderdagverblijven en sportclubs gebeuren helaas ook regelmatig ongelukken. Kinderen kunnen ook te maken hebben met acute ziekteverschijnselen. Zij hebben een andere lichaamsbouw dan volwassenen en het is daarom van belang dat de Eerste Hulp aan kinderen dan ook anders plaatsvindt dan normaliter.

De cursus Eerste Hulp aan baby's en kinderen gaat uitgebreid in op deze materie.

Na het behalen van deze module van het Oranje Kruis kan men adequaat reageren op (soms) onverwachte levensbedreigende situaties.

<b>Cursus</b>	: EHBO aan baby's en kinderen
<b>Duur</b>	: 3 dagdelen (1,5 dag)
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 12
<b>Vooropleiding</b>	: Geen, echter goede spreekvaardigheid Nederlands
<b>Examinering</b>	: Oranje Kruis / NIBHV / Star-Safe
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag

## Zelfredzaamheid (maatwerk)

Deze training is bedoeld voor medewerkers die vaak bij klanten hun werkzaamheden verrichten, alleen of in groepsverband. Het is voor hun noodzaak hoe te handelen als er in hun omgeving iets gebeurt. Hier wordt ingegaan op medische calamiteiten. Elke training van zelfredzaamheid is een maatwerk traject. Dit kan één of twee dagdelen zijn.

Het volgende programma kan als basis dienen (2 dagdelen):

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| – Reanimatie                 | – Angina pectoris        |
| – Stabiele zijligging        | – Hartinfarct            |
| – Ribbreuk na val            | – Beroerte / Tia         |
| – Botbreuken en ontwrichting | – Ernstige bloedingen    |
| – Kneuzing en verstuiking    | – Zelf verband aanleggen |

Afhankelijk van de medewerkers wat zij graag willen, tijd en/of evaluatie komen er onderwerpen bij.

<b>Cursus</b>	: Zelfredzaamheid (maatwerk)
<b>Duur</b>	: 2 dagen (1 dag)
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 12

<b>Vooropleiding</b>	: Geen; Echter voldoende spreekvaardigheid NL
<b>Examinering</b>	: Medicovert certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag

## EHBDD -Eerste Hulp bij Drank en drugsincidenten- (Cursus 10.022)

Werknemers in het uitgaanscircuit krijgen vroeg of laat te maken met mensen die onwel of onhandelbaar worden. Soms wordt een dergelijke gezondheidsverstoring of dit gedrag (mede) veroorzaakt door alcohol en/of drugs. Deze incidenten komen niet vaak voor. Maar als het gebeurt, is het belangrijk dat de aanwezige professionals adequaat kunnen reageren. De cursus Eerste Hulp Bij Drank- en drugsincidenten (EHBDD) biedt handreikingen hiervoor.

De cursus is afgestemd op de mensen die in hun beroepsuitoefening en –of vanuit vrijwilligerswerk te maken krijgen met acute gezondheidsproblemen als gevolg van alcohol- en/of drugsgebruik, zoals;

- > Horecamedewerkers
- > Veiligheidpersoneel
- > Politie
- > EHBO'ers actief in het uitgaanscircuit
- > Jeugd- en jongerenwerkers; enz.

<b>Cursus</b>	: Eerste Hulp bij drugsincidenten
<b>Duur</b>	: 2 dagdelen
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 12
<b>Vooropleiding</b>	: Geldig BHV/QR of EHBO diploma
<b>Examinering</b>	: Medicovert certificaat
<b>Prijs</b>	: In-company, op aanvraag

## Eerste hulp aan autisten (Cursus 10.025)

In deze cursus leert u in het kort wat autisme is, (officieel spreken we van een autisme spectrum stoornis ASS) en hoe u er mee om moet gaan. In de cursus wordt geleerd hoe met autistische mensen om te gaan. De cursus wordt ondersteunt door een ervaren trainingsacteur en duurt een dagdeel.

<b>Cursus</b>	: Eerste hulp maatwerk aan autisten
<b>Duur</b>	: 1 dagdeel
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15 (bij voorkeur 12)
<b>Vooropleiding</b>	: EHBO / BHV / QR en voldoende spreekvaardigheid Nederlands.
<b>Examinering</b>	: Medicovert certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag "in-company"



## Eerste hulp bij buitensport -EHBBO- (Cursus 10.023)

In deze cursus wordt behandeld hoe men moet handelen bij ongevallen tijdens de buitensport. Hierbij worden de meest voorkomende verwondingen en acute ziekte beelden behandeld, die je als buitensporter/outdoor recreant kunt tegen komen.

Ook komen de levensreddende handelingen aanbod en vervoerstechnieken scoop/run of stay/play, alarmeren, over- en onderkoeling, hoogteziekte, enz.

De cursus bestaat uit twee dagen inclusief een avond oefening. De cursus is praktisch opgezet, er wordt dus veel geoefend, maar waar nodig wordt de achtergrond theorie ook behandeld.

Deze cursus wordt nu ook in een korte variant aangeboden voor mensen die al een medische- of EHBO achtergrond hebben. Deze cursus kenmerkt zich door de weinige theorie en de grote hoeveelheid praktijk situaties. Verder worden een aantal basale Eerste hulp handelingen niet behandeld. De cursus gaat vooral over specifieke outdoor letsels.

<b>Cursus</b>	: Eerste hulp bij buitensport
<b>Duur</b>	: 4 dagdelen
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15 (bij voorkeur 12)
<b>Vooropleiding</b>	: Geen, echter en voldoende spreekvaardigheid Nederlands. (Medische vrijstelling mogelijk voor EHBO'ers)
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag "in-company"

## EH-S Eerste Hulp bij sportongevallen (Cursus 10.024)

Dit is een specifieke aanvullende module, die gericht is op Eerste Hulpverlening bij Sportletsels.

Een leerzame opleiding voor met name mensen die veel (direct) contact hebben met de sport, zoals bijvoorbeeld sportleiders, trainers, verzorgers, etc van een team. Natuurlijk is dit ook een geschikte module voor (winter)sporters zelf.

Deze aanvullende module, gaat verder in op sportletsels en wat u daaraan kunt doen, maar ook wat u moet laten.

Deze module kan in principe voor elke tak van sport worden ingevuld. In samenspraak met de opdrachtgever, kan er een programma worden samengesteld, rekeninghoudende met de tak van sport.

<b>Cursus</b>	: Eerste Hulp maatwerk bij sportongevallen
<b>Duur</b>	: 2 dagdelen (1 dag)
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15
<b>Vooropleiding</b>	: Geldig BHV / QR of EHBO diploma
<b>Examinering</b>	: Medicovert certificaat
<b>Prijs</b>	: In-company, op aanvraag

## Veiligheid en de EHBO'er (Cursus 10.026)

Punt 1 van de 5 belangrijke punten: Let op je eigen veiligheid! Maar wat is veiligheid eigenlijk? Hoe werk ik veilig? Belangrijke vragen die in deze cursus aan bod komen. De cursus is bedoeld om de cursist inzicht te geven in veiligheid, wat zijn de valkuilen, wat is eigenlijk het grootste gevaar? De cursus duurt 1 dagdeel.

<b>Cursus</b>	: Veiligheid en de EHBO'er
<b>Duur</b>	: 1 dagdeel
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15 (bij voorkeur 12)
<b>Vooropleiding</b>	: EHBO / QER (of gelijkwaardig) diploma en voldoende spreekvaardigheid Nederlands.
<b>Examinering</b>	: Medicovert certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag "in-company"

## Eerste hulp bij waterongevallen - EHBWO- (Cursus 10.031)

De kans ongewenst te water te raken, is in ons waterrijke land groot. Veel mensen kunnen zwemmen, maar toch verdrinken er nog vele mensen per jaar. In deze cursus

wordt geleerd wat een hulpverlener kan doen. Er worden thema's behandeld zoals:

Wat is verdrinking, wel of niet zelf te water gaan, horizontale redding, hulpmiddelen, hoe herken je verdrinking, wanneer is iemand in nood, etc.

Ook wordt voor specifieke doelgroepen (zwembad personeel, reddingsbrigade personeel, duikers) ingegaan op evt. het gebruik van de wervelplank. Het gaat om een droge cursus, desgewenst kan de cursus ook in een zwembad gegeven worden.

<b>Cursus</b>	: Eerste hulp bij waterongevallen
<b>Duur</b>	: 1 dagdeel (eventueel + 1 dagdeel wervelplank/zuurstof)
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15 (bij voorkeur 12)
<b>Vooropleiding</b>	: EHBO / QER en voldoende spreekvaardigheid Nederlands.
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag "in-company"

## Zuurstof toedienen bij waterongevallen (Cursus 10.028)

Deze cursus is een opleiding bedoeld om mensen te trainen in het herkennen van mogelijke aan water gerelateerde verwondingen en om eerste hulp met zuurstof te verlenen terwijl men op de ambulance wacht en / of transport naar de dichtstbijzijnde kliniek organiseert.

Het doel van deze cursus is om mensen te trainen in de technieken van het gebruik van zuurstof als eerste hulp bij verdenking van een onderdompelingincident (bijna-verdrinking).

<b>Cursus</b>	: Eerste hulp bij Waterongevallen
<b>Aantal deelnemers</b>	: 12
<b>Duur</b>	: 1 dagdeel
<b>Vooropleiding</b>	: Geldig BHV of EHBO diploma
<b>Examinering</b>	: DAN Europe
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag "In-company"

## Introductie wervelplank (Cursus 10.030)

Tijdens deze workshop leert de cursist, de signalen die op wervelletsel wijzen.

Verder leert de cursist wat er allemaal moet gebeuren om een slachtoffer verantwoord op een wervelplank te krijgen. Het doel van de cursus is de cursist bekend te maken met de wervelplank, zodat de cursist wanneer dat nodig is, het ambulancepersoneel bij deze handelingen kan helpen. De workshop duurt 1 dagdeel.

<b>Cursus</b>	: Introductie wervelplank
<b>Duur</b>	: 1 dagdeel
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 15 (bij voorkeur 12)

**Vooropleiding** : Geen, echter voldoende spreekvaardigheid Nederlands (EHBO of BHV is handig)

**Examinering** : Medicover certificaat

**Prijs** : Op aanvraag "in-company"

## Eerste hulp bij verkeersongevallen - EHBV- (Cursus 10.029)

Deze cursus is een aanvulling op het basis EHBO-diploma. In de cursus worden bijvoorbeeld reanimatie en verbandleer niet behandeld. Wel wordt behandeld, hoe gehandeld moet worden bij verkeersongevallen, het veiligstellen van de ongevalslocatie, wanneer moet iemand uit het voertuig gehaald worden of wanneer niet, wanneer moet een helm af en hoe, of wanneer juist niet. In de cursus leer je al de dingen die specifiek zijn voor een verkeersongeval.

**Cursus** : Eerste hulp bij verkeersongevallen

**Duur** : 1 dagdeel

**Aantal deelnemers** : max. 15 (bij voorkeur 12)

**Vooropleiding** : EHBO / QER diploma en voldoende spreekvaardigheid Nederlands

**Examinering** : Medicover certificaat

**Prijs** : Op aanvraag "in-company"

## Calamiteiten training (Cursus 10.059)

Deze training is bedoeld om het bedrijfsnoodplan te oefenen/toetsen. In uw bedrijf wordt een maatwerkscenario geënceneerd, waarbij de BHV ploeg en indien aanwezig het calamiteiten team moet optreden. Het is ook mogelijk om aan de hand van een "table top" oefening alleen het calamiteiten team te oefenen. De oefening wordt direct geëvalueerd en er zal een rapport van gemaakt worden voor gebruik binnen uw bedrijf.

**Cursus** : Calamiteiten training

**Duur** : 1 dagdeel

**Aantal deelnemers** : max. 15 (bij voorkeur 12)

**Vooropleiding** : BHV / QR ploeg met bedrijfsnoodplan en voldoende spreekvaardigheid Nederlands.

<b>Examinering</b>	: Medicovertificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag "in-company"

## Preventiemedewerker (Cursus 10.052)

Heeft uw organisatie nog geen preventiemedewerker? Zorg dat de verantwoordelijkheid niet versnipperd. In onze praktische cursus wordt de preventiemedewerker op eenvoudige wijze wegwijs gemaakt in de Arbo wetgeving, het herkennen van gevaren, het beoordelen van risico's, planmatige werken aan verbeteringen en het zorgen voor een veilige en gezonde werkplek. Een belangrijke nadruk ligt eveneens op het goed invullen van preventietaken, de rol en positie van de preventiemedewerker in een organisatie.

De risico-inventarisatie en evaluatie (RI&E) en plan van aanpak (PvA) komen aan bod bij deze cursus.

<b>Cursus</b>	: Preventiemedewerker
<b>Duur</b>	: 1 dag ( +/- 7 uur )
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 12
<b>Vooropleiding</b>	: Geen; Kennis van de eigen werkomgeving is gewenst
<b>Examinering</b>	: Medicovertificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag (in-company)

## Basistraining Crisismanagement (Cursus 10.053)

Een crisis komt altijd onverwacht. Of het nu om een brand, een bommelding of een tragisch ongeval gaat. Je hoopt dat het jouw bedrijf nooit zal overkomen. Toch kan het noodlot ooit toeslaan. Het is dus noodzakelijk om goed op crisissituaties te zijn voorbereid.

Hoe neem je de juiste beslissingen in de hectiek van een crisissituatie? Een weloverwogen beslissing valt pas te nemen als alle noodzakelijke informatie beschikbaar is en alle consequenties in beeld zijn. Het gaat bij crisismanagement vooral over inzicht en overzicht, gebaseerd op de beschikbare informatie. Goed geordend en gerangschikt naar belangrijkheid. Want het gaat nooit om de crisis zelf, maar altijd om het oplossen ervan!

<b>Cursus</b>	: Basistraining Crisismanagement
<b>Duur</b>	: 1 dag ( +/- 7 uur )
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 10
<b>Vooropleiding</b>	: Bedoeld voor leidinggevend
<b>Examinering</b>	: Medicovertificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag (in-company)

## Weerbaarheidstraining (Cursus 10.054)

Na het volgen van de Basistraining Weerbaarheid zal de cursist een aantal verbale technieken beheersen waarmee een agressieve situatie mogelijk voorkomen kan worden. Indien de verbale technieken niet afdoende zijn, kan de cursist zich verdedigen tegen fysiek geweld en heeft de kennis om de aanvallende persoon te controleren.

<b>Cursus</b>	: Weerbaarheidstraining
<b>Duur</b>	: 1 dag
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 10
<b>Vooropleiding</b>	: Geen, echter voldoende spreekvaardigheid NL
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat
<b>Prijs</b>	: Groepsprijs "in-company" op aanvraag

## Weerbaarheidstraining vervolg – (Cursus 10.055)

Na het volgen van de Basistraining Weerbaarheid kan de cursist kiezen voor een specifiek, beroepsgerichte vervolgopleiding. Op kantoor of wellicht met name achter een loket of balie ontstaan steeds meer bedreigende situaties. Er zijn voorbeelden van een aantal incidenten bij bijv. een uitkeringsinstantie, overheidsinstanties als de IND of een klantenservice afdeling. Voor winkels, het kantoor, maar ook voor de vervoersbranche heeft Medicover maatwerktrainingen..

<b>Cursus</b>	: Weerbaarheidstraining
<b>Duur</b>	: 1 dag
<b>Aantal deelnemers</b>	: max. 10
<b>Vooropleiding</b>	: Geen, echter voldoende spreekvaardigheid NL
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat
<b>Prijs</b>	: Groepsprijs "in-company" op aanvraag

## Sociale vaardigheidstraining (Cursus 10.056)

De deelnemers van de sociale vaardigheidstraining krijgen inzicht in hun eigen stijl van communiceren. Doormiddel van een zelftest en persoonlijke uitleg van de trainer, worden knelpunten en groeimogelijkheden per deelnemer besproken.

De deelnemers krijgen inzicht in de gevolgen van menselijk gedrag. En leren om te gaan met manipulatie. Er wordt geoefend met een trainersacteur zodat men meer inzicht krijgt op moeilijk menselijk gedrag.

Via de trainersacteur leert men het doel van het gesprek vast te houden en leert men methodes aan, om de relatie gezond te houden.

Aan het einde van de training herkennen de deelnemers lastig menselijk gedrag en weten de deelnemers ook hoe zij hierop willen of moeten reageren.

<b>Cursus</b>	: Sociale vaardigheden
<b>Aantal cursisten</b>	: max. 8
<b>Duur</b>	: 2 dagdelen
<b>Vooropleiding</b>	: Geen
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat van deelname
<b>Prijs</b>	: Groepsprijs "in-company" op aanvraag

## Agressietraining (Cursus 10.057)

Deze training is een basistraining. De deelnemers leren wat emoties zijn en waar zij voor dienen. Deelnemers leren de boodschap achter de emoties herkennen. Via een zelftest leren de deelnemers hoe zij zelf omgaan met conflicten. Aan de hand van een model herkennen de deelnemers hoe andere mensen omgaan met conflicten. De deelnemers leren een afweging te maken, wanneer het raadzaam is om een conflict aan te gaan en wanneer het handig is om een conflict te vermijden.

Aan het einde van de training herkennen de deelnemers lastig menselijk gedrag en weten de deelnemers ook hoe zij hierop willen of moeten reageren.

<b>Cursus</b>	: Agressietraining
<b>Aantal cursisten</b>	: max. 10
<b>Duur</b>	: 1 dagdeel
<b>Vooropleiding</b>	: Geen
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat van deelname
<b>Prijs</b>	: Groepsprijs "in-company" op aanvraag

## Effectieve communicatietraining (Cursus 10.058)

Via een stappenplan leren deelnemers menselijk gedrag te analyseren. Daarna komt aan de orde op welke punten het mis kan gaan in de communicatie en wat iemand er zelf aan kan doen. De deelnemers krijgen inzicht in hun eigen stressreacties, krijgen inzicht in hun eigen normen en waarden en leren deze normen en waarden bij de ander te herkennen. Deelnemers krijgen inzicht in manipulatief gedrag en leren zich te wapenen tegen manipulatief gedrag.

Aan het einde van de training leren de deelnemers te onderhandelen. Bij een effectieve onderhandeling houdt men eigen wensen hoog en houdt men rekening met de ander. Dit geldt ook voor een effectieve communicatie.

<b>Cursus</b>	: Effectieve communicatietraining
<b>Aantal cursisten</b>	: max. 10
<b>Duur</b>	: 2 dagdelen
<b>Vooropleiding</b>	: Geen
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat van deelname
<b>Prijs</b>	: Groepsprijs "in-company" op aanvraag

## Stresspreventie en pijnhantering.

### Aandachtstraining I (Cursus 10.100)

Door de evolutie hebben wij ons brein ontwikkeld tot een orgaan waarmee we hebben leren overleven. Vanuit ons `reptielenbrein` zijn wij gewend om stress en pijnklachten via een vlucht- of vechtreactie aan te pakken. Dit zijn nuttige reacties die echter soms hun doel voorbij schieten en ervoor zorgen dat stress- en pijnklachten juist verergeren. Aandachtstraining spreekt de verdere ontwikkeling van het intelligentere `zorgbrein` en haar vaardigheden aan.

U krijgt Westerse zelfinzichtverwervende technieken uit de cognitieve therapie en meditatieve oefeningen afkomstig uit de Mindfulness- en Compassietraining.

De training is ontdaan van zweverigheid en religie en is gericht op het aanleren van praktische vaardigheden die ten allen tijde in te zetten zijn om stress- en pijnklachten hanteerbaar te maken.

U krijgt uitleg en oefeningen tijdens de training en u oefent dagelijks thuis met behulp van een werkboek en e-learning.

<b>Cursus</b>	: Aandachtstraining I
<b>Duur</b>	: 4 weken; per week 2 1/2 uur
<b>Aantal deelnemers</b>	: 6 tot 12
<b>Vooropleiding</b>	: Voldoende spreekvaardigheid Nederlands. Cursus kan ook in het Engels of Duits.
<b>Examinering</b>	: Medicover certificaat
<b>Prijs</b>	: Op aanvraag "in-company" *

## Stresspreventie en pijnhantering.

### Aandachtstraining II (Cursus 10.101)

#### Aandachtstraining II

Deze training is een vervolg en verdieping op Aandachtstraining I. De aangeleerde technieken van Aandachtstraining I worden verder uitgewerkt en er worden zaken toegevoegd die met name op de werkvloer goed bruikbaar zijn.

\*Opteert u in een keer voor de beide trainingen (Aandachtstraining I en Aandachtstraining II), dan krijgt u 20% korting per persoon.