



Samenwerken voor veiligheid

Toolbox Fysieke belasting

Samen doen we het beter!



Cijfers en ongevallen

- ▶ 38% van het werkgerelateerde verzuim heeft te maken met klachten aan het bewegingsapparaat
- ▶ 66% van de aandoeningen die werknemers als beroepsziekte ervaren, zijn fysieke (lichamelijke) aandoeningen
- ▶ 21% van de arbeidsongeschiktheidsuitkeringen is gerelateerd aan klachten aan het bewegingsapparaat

Inhoud

- ▶ Wat is fysieke belasting in je werk?
- ▶ Waar zitten de risico's voor je lichaam?
- ▶ Informatie over veilig tillen en dragen, duwen en trekken, werkhoudingen en repeterende bewegingen
- ▶ Wat kunnen we in ons bedrijf beter doen?
- ▶ Wat kan ieder van ons zelf beter doen?
- ▶ Afspraken maken over lichamelijk minder belastend werken

Vormen van lichamelijke belasting

- ▶ Tillen en dragen
- ▶ Duwen en trekken
- ▶ Werkhoudingen
- ▶ Repeterende bewegingen

Waar zitten de risico's?

- ▶ Er moet evenwicht zijn tussen de fysieke belasting en de belastbaarheid van je lichaam
- ▶ Te grote of te lange belasting van je lichaam zorgt voor klachten
- ▶ Klachten ontstaan vooral aan je rug, nek, schouders en armen, ellebogen, handen en polsen, knieën en voeten
- ▶ Ze kunnen op den duur leiden tot (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheid

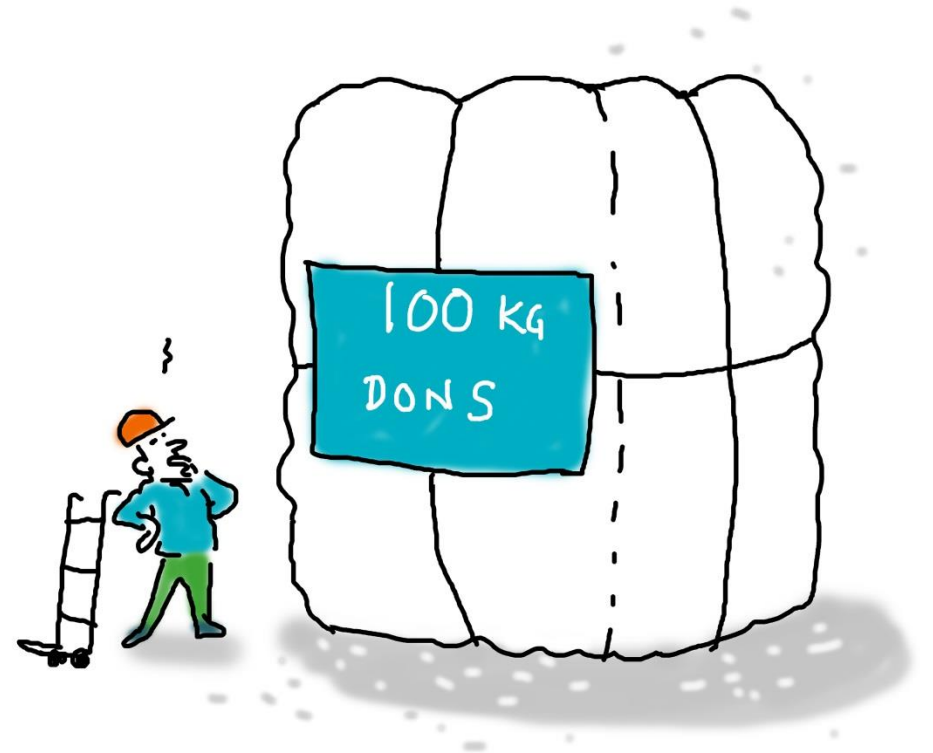


Voorbeelden uit je werkomgeving

- ▶ Hebben jullie voorbeelden van verkeerde fysieke belasting?
- ▶ Hoe is het op je eigen werkplek?
- ▶ Ken je voorbeelden die hebben geleid tot ziekte of arbeidsongeschiktheid?

Wat maakt tillen en dragen zwaar?

- ▶ Gewicht
- ▶ Aantal keer dat je handeling verricht
- ▶ Afstand tot je lichaam
- ▶ Hoogte waarop je pakt en wegzet
- ▶ Afstand van verplaatsen (verticaal)
- ▶ Gedraaide rug
- ▶ Grip op het voorwerp
- ▶ Afstand die je met een voorwerp moet lopen



Tips voor tillen en dragen

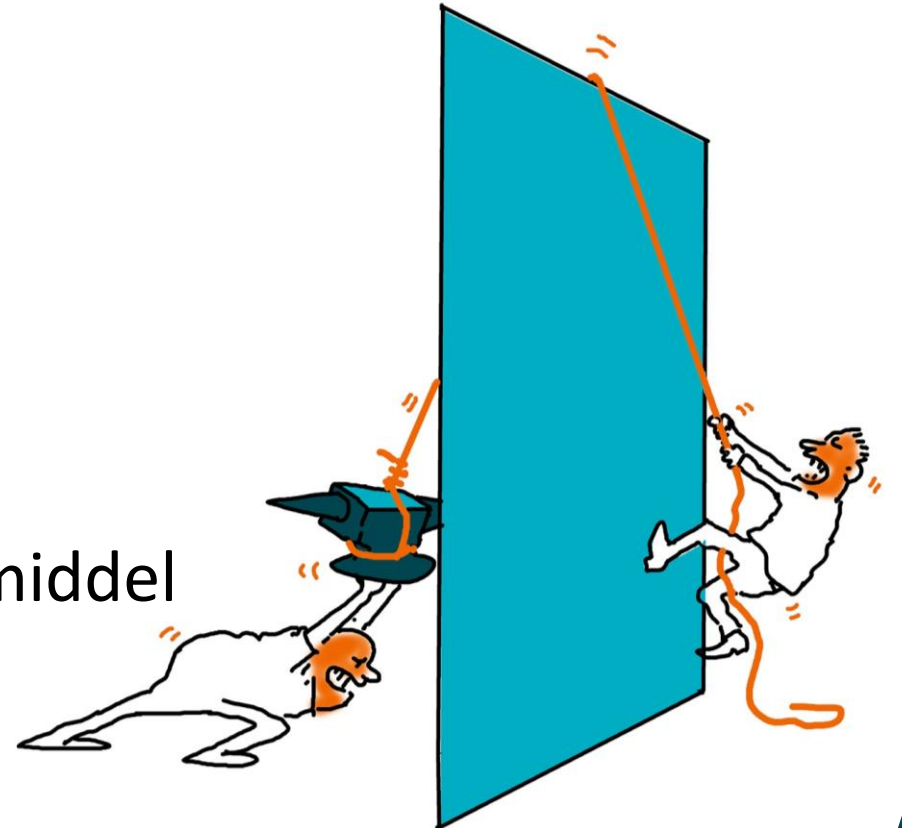
- ▶ Til of draag bij voorkeur niet, maar gebruik hulpmiddelen
- ▶ Til niet te zwaar
- ▶ Houd de last zo dicht mogelijk bij je lichaam
- ▶ Houd de last recht voor je lichaam
- ▶ Pak op en zet neer tussen heup- en schouderhoogte
- ▶ Loop weinig of niet met een last
- ▶ Zorg voor een goede grip
- ▶ Til rustig en niet gehaast
- ▶ Houd je lichaam fit

Vuistregels voor tillen en dragen

- ▶ Til maximaal 25 kg
- ▶ Ga uit van een lager maximaal gewicht wanneer je vaker tilt
- ▶ Til niet boven schouderhoogte
- ▶ Voorkom tillen onder kniehoogte
- ▶ Draag maximaal 10 kg wanneer je lopend verplaatst

Wat maakt duwen en trekken zwaar?

- ▶ Gewicht
- ▶ Richting van de kracht die je zet
- ▶ Duw- of trekhoogte
- ▶ Obstakels en hellende vlakken
- ▶ Loopvlak
- ▶ Contact van schoenen met vloer
- ▶ Roleigenschappen van het transportmiddel
- ▶ Grip op het voorwerp
- ▶ Afstand die je moet afleggen



Tips voor duwen en trekken

- ▶ Duw of trek bij voorkeur niet, maar gebruik hulpmiddelen
- ▶ Duw liever dan dat je trekt
- ▶ Beperk het gewicht
- ▶ Ontwijk obstakels
- ▶ Zorg voor een zo egaal mogelijk pad
- ▶ Zorg voor een rustige en gelijkmatige verplaatsing
- ▶ Let op het onderhoud van transportmiddelen
- ▶ Draag stevige schoenen met een goed profiel op de zolen

Wat zijn ongunstige werkhoudingen?

- ▶ Boven je hoofd
- ▶ Gedraaide rug
- ▶ Reiken
- ▶ Bukken, knielen
- ▶ Gehurkt werken
- ▶ Te hoog of te laag werkblad



Tips voor werkhoudingen

- ▶ Wissel regelmatig van houding
- ▶ Varieer (de volgorde van) je werkzaamheden
- ▶ Neem op tijd korte pauzes
- ▶ Voorkom extreme standen van gewrichten

Repeterende bewegingen

- ▶ Meer dan twee keer per minuut dezelfde 'extreme' beweging uitvoeren
- ▶ Overmatig kracht uitoefenen
- ▶ Verder spelen een rol:
 - ▶ Werken in ongemakkelijke houdingen
 - ▶ Slecht ingerichte werkplek
 - ▶ Slecht gereedschap
 - ▶ Voortdurend gebogen nek
 - ▶ Schokken, trillingen en vibraties

Tips voor repeterende bewegingen

- ▶ Gebruik hulpmiddelen
- ▶ Wissel het uitvoeren van verschillende taken af
- ▶ Wissel regelmatig taken met collega's



Wat kunnen we beter doen?

- ▶ In ons team?
 - ▶ Op onze locatie?
 - ▶ In ons bedrijf?
-
- ▶ Hebben jullie vragen over wat je moet doen als het misgaat?
 - ▶ Zijn er in jullie werk zaken die 100% veilig werken onmogelijk maken?

Wat kun je zelf doen?

Geef voorbeelden van wat je zelf kunt doen om fysieke problemen door je werk te voorkomen



Wat kunnen we beter doen?

- ▶ In ons team?
 - ▶ Op onze locatie?
 - ▶ In ons bedrijf?
-
- ▶ Hebben jullie vragen over wat je moet doen als het misgaat?
 - ▶ Zijn er in jullie werk zaken die 100% veilig werken onmogelijk maken?

Afspraken maken over gezond werken

- ▶ Met jezelf: wat ga je er zelf aan doen?
- ▶ Met elkaar: help elkaar om op de juiste manier te werken!
- ▶ Op de locatie:
 - ▶ Praat in elk werkoverleg over de lichamelijke belasting van je werk
 - ▶ Verzamel voorbeelden van wat goed gaat en wat minder goed gaat
- ▶ In het bedrijf: vraag om hulpmiddelen, informatie en training
- ▶ We maken een nieuwe afspraak om het resultaat van onze afspraken te bespreken

Dankjewel voor het meedenken over dit belangrijke onderwerp!

Samen doen we het beter!

<https://youtu.be/TlBebR-KirE>