



Samenwerken voor veiligheid



Toolbox Ongunstige werkhouding

Samen doen we het beter!

Cijfers en ongevallen

- ▶ Jaarlijks maken we 800 miljoen euro aan kosten door ziekten aan het bewegingsapparaat
- ▶ Van de werkgerelateerde verzuimdagen:
 - ▶ is 38% gerelateerd aan klachten aan het bewegingsapparaat
 - ▶ is 30% gerelateerd aan lichamelijk belastend werk
- ▶ 66% van de aandoeningen die werknemers als beroepsziekte ervaren, zijn lichamelijk
- ▶ 21% van de arbeidsongeschiktheidsuitkeringen is gerelateerd aan klachten aan het bewegingsapparaat

Inhoud

- ▶ De risico's
- ▶ Wat zijn ongunstige werkhoudingen?
- ▶ Maatregelen
- ▶ Aandachtspunten
- ▶ Wat kunnen we beter doen?
- ▶ Wat kun je zelf doen?
- ▶ Afspraken maken



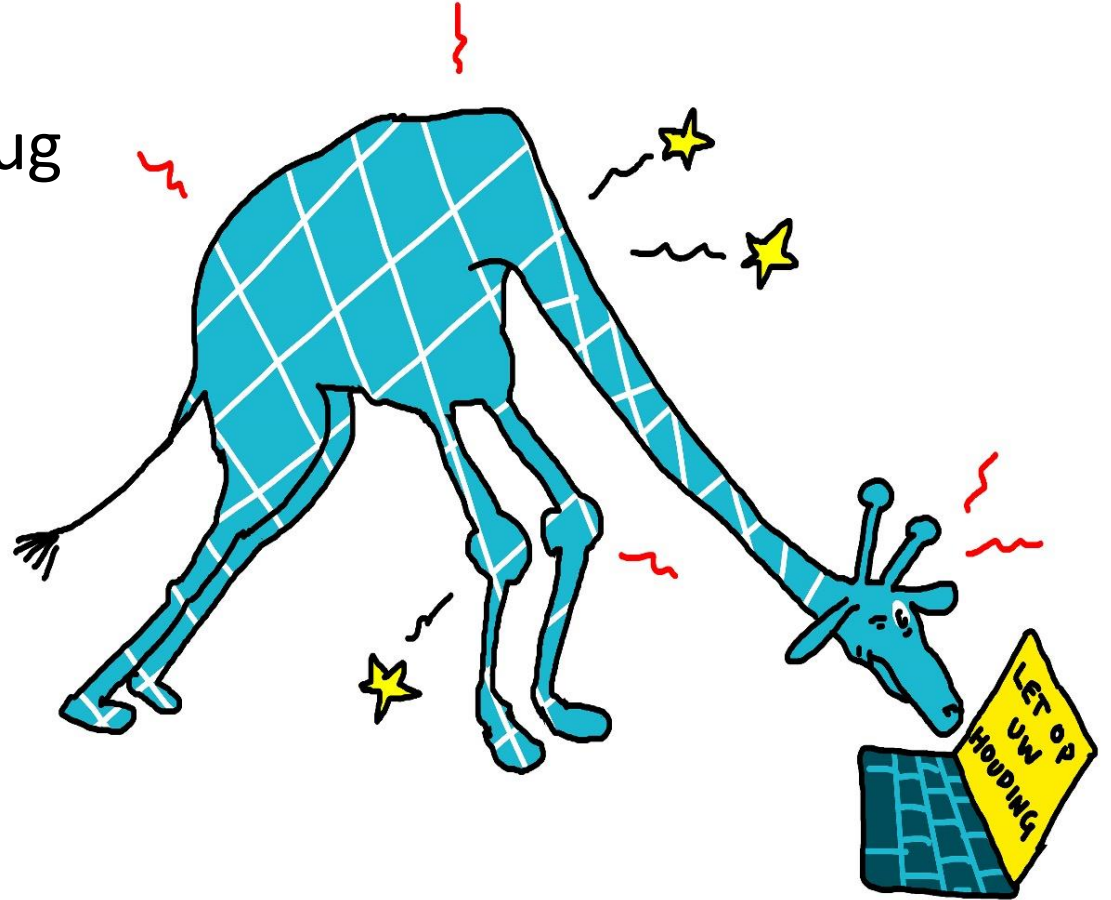
De risico's

- ▶ Langdurig in een verkeerde houding werken verstoort het evenwicht tussen fysieke belasting en belastbaarheid
- ▶ Mogelijke gevolgen zijn klachten aan rug, nek, schouders en armen, ellebogen, handen en polsen, knieën en voeten
- ▶ Dit kan later zelfs leiden tot (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheid



Wat zijn ongunstige werkhoudingen?

- ▶ Werken boven je macht
- ▶ Werken met een gedraaide rug
- ▶ Reiken
- ▶ Bukken of knielen



Maatregelen

- ▶ Wissel van houding of taak
- ▶ Voorkom 'extreme' standen van gewrichten
- ▶ Voorkom langdurig werken met gedraaide of gebogen rug
- ▶ Voorkom werken met handen op of boven schouderhoogte
- ▶ Voorkom knielend werken of werken met gebogen knieën



Aandachtspunten

Richtwaarden werkhouding per dag

- ▶ Ongunstige houding: maximaal 2 uur
- ▶ Langdurig staan: maximaal 4 uur
- ▶ Knielen of kruipen: maximaal 30 minuten achter elkaar en maximaal 60 minuten per dag



Wat kunnen we beter doen?

Hebben jullie ideeën over wat we beter kunnen 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 een ongunstige werkhouding te vermijden



Afspraken maken over veilig 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 het vermijden van ongunstige werkhoudingen
 - ▶ Verzamel voorbeelden van wat goed gaat en wat minder goed gaat
- ▶ In het bedrijf: vraag om beschermende maatregelen, 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!