

Toolbox:

Fysieke belasting



Het doel van een Toolbox is om de aandacht en motivatie voor veiligheid en gezondheid te verbeteren.

De vaste onderwerpen die besproken moeten worden in een Toolbox-meeting zijn:

- ✓ uitkomsten bespreken van de werkplekinspectie/observatie die uitgevoerd is;
- ✓ bespreken van geconstateerde onveilige handelingen en situaties;
- ✓ ongeval(len) of bijna ongeval(len) en de leringen die daaruit te trekken zijn;
- ✓ orde en netheid op de werkplek;
- ✓ maatregelen die genomen zijn op bovengenoemde aandachtspunten.

In deze toolbox wordt de **Fysieke belasting** behandeld.

In de bouw wordt vaak zwaar werk verricht. Er worden nog altijd teveel en te zware materialen getild, gedragen, geduwd of getrokken. Lichamelijke overbelasting door zwaar tillen en dragen leidt tot klachten en aandoeningen aan het lichaam (nek, schouders, armen en rug). Bijna de helft van het ziekteverzuim in de bouw wordt door deze klachten veroorzaakt.

Fysieke belasting is:

- Tillen en dragen;
- Duwen en trekken;
- Ongunstige werkhouding;
- Repeterende bewegingen.



Risico's > Wat kan er gebeuren?

Door verkeerd te ...

- Tillen en dragen
- Bukken
- Trekken en/of duwen
- Repeterende bewegingen

... Kun je een blessure oplopen



Lichamelijke klachten aan:

- rug
- schouders
- nek
- heupen
- knieën



Maatregelen > Wat moet je doen?

- ✓ Kracht doelmatig gebruiken, met de beenspieren tillen. Til niet met verdraaide rug. Ga recht voor de last staan en laat je voeten het draaiwerk doen;
- ✓ Zorg voor een goede grip op de last en til met rechte armen;
- ✓ Bij het tillen de voeten licht spreiden, om de last heen;
- ✓ Til niet te zwaar (*advies: onder de 23 kg*);
- ✓ Vraag collega's om hulp bij zware en grote voorwerpen;
- ✓ Houd het zwaartepunt van de last zo dicht mogelijk bij je lichaam;
- ✓ Beperk de tilhoogte zoveel mogelijk;
- ✓ Leg zware materialen en gereedschappen niet op de grond, maar op werkhoogte neer (als dat kan).

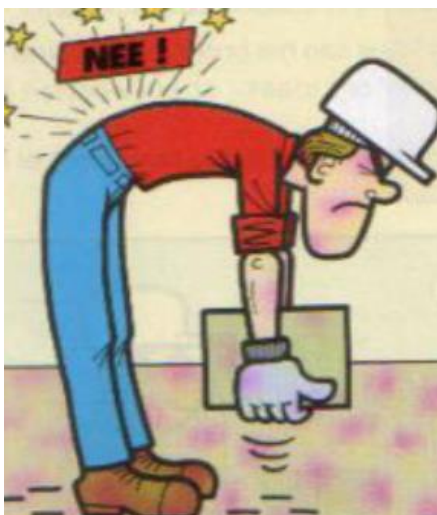
Wat kun je zelf doen? Enkele tips:

- ✓ Bedenk van tevoren wat het gewicht is van hetgeen dat je tilt;
- ✓ Zorg voor voldoende afwisseling van werkzaamheden;
- ✓ Maak gebruik van (mechanische) hulpmiddelen;
- ✓ Houd je rug zoveel mogelijk recht;
- ✓ Praat met elkaar over fysieke belasting;
- ✓ Zoek samen met de medewerkers naar geschikte oplossingen;
- ✓ Beperk de tilhoogte, til zoveel mogelijk tussen heup-, en ellebooghoogte, zet dus moeilijk te verplaatsen materialen op een verhoging (50-75 cm);
- ✓ Beperk de reikafstand tot 40cm.

Hulp nodig?

Bespreek het met je leidinggevende en zoek samen naar een verantwoorde oplossing! Neem eventueel contact op met de KAM-coördinator.

FOUT



GOED

