

# TOOLBOX



## Fysieke belasting

In de bouw doe je vaak zwaar werk. Je tilt, draagt, duwt of trekt materialen. Soms zijn deze materialen te zwaar of teveel. Dat kan zorgen voor klachten aan je **rug, nek, schouders, heupen of knieën**. Bijna de helft van het ziekteverzuim in de bouw wordt door deze klachten veroorzaakt.

### Wat is fysieke belasting?

Fysieke belasting betekent dat je lichaam hard moet werken. Bijvoorbeeld bij:

- Tillen en dragen
- Duwen en trekken
- Werken in een verkeerde houding
- Steeds dezelfde beweging maken



### Wat zijn de risico's?

Als je niet goed tilt, duwt of staat, kun je een blessure krijgen.

Denk aan klachten aan:

- Rug
- Schouders
- Nek
- Heupen
- Knieën



### Wat kun je doen om klachten te voorkomen bij het tillen?

- Til met je benen, niet met je rug
- Sta recht voor de last, draai met je voeten
- Houd je rug recht en armen recht
- Zorg voor een goede grip
- Til niet zwaarder dan 23 kg
- Vraag hulp bij zware of grote voorwerpen
- Houd de last dicht bij je lichaam
- Til zoveel mogelijk tussen heup- en ellebooghoogte
- Zet zware spullen niet op de grond, maar op werkhoogte

**En verder:**

- Zorg voor voldoende afwisseling van werkzaamheden
- Gebruik (mechanische) tilhulpmiddelen als die er zijn
- Bedenk vooraf hoe zwaar iets is
- Zet moeilijk te verplaatsen materialen op een verhoging (50-75 cm)
- Beperk het reiken tot 40 cm
- Praat met collega's over fysieke belasting
- Zoek samen naar oplossingen

**Hulp nodig?**

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