

**WERK
VEILIG EN
GEZOND!
FYSIEKE
BELASTING
5xbeter.nl**



WAT IS FYSIEKE BELASTING?

We gebruiken ons lichaam elke dag. Dat is gezond. Bewegen zorgt voor een goede doorbloeding van de spieren en soepele gewrichten. Op het werk kan het lichaam belast worden door tillen en dragen van materialen, duwen en trekken van bijvoorbeeld karren, ongunstige werkhoudingen zoals bukken, of het steeds uitvoeren van dezelfde bewegingen. Wanneer er sprake is van overbelasting, bijvoorbeeld door te vaak of te veel tillen, kan er schade aan het lichaam ontstaan. Je kunt dan lichamelijke klachten krijgen, zoals een ontsteking aan de schouders, versleten knieën of een zeurende pijn in de rug. Een veel voorkomende oorzaak van ziekteverzuim in de metaalbranche is fysieke overbelasting. Daarom heeft 5xbeter hulpmiddelen ontwikkeld om deze overbelasting te voorkomen.

HET BESTE IS OM LICHAAMELIJKE OVERBELASTING TE VOORKOMEN! MAAR HOE?

DE VERBETERCHECK

Om snel en effectief de risico's van fysieke belasting te inventariseren en minimaliseren heeft 5xbeter de Verbetercheck Fysieke belasting ontwikkeld. De Verbetercheck is een digitaal instrument dat ook aanbevelingen en oplossingen bevat om veilig en gezond te werken. De Verbetercheck is bedoeld als hulpmiddel om snel zicht te krijgen op mogelijke knelpunten in veel voorkomende praktijk-situaties. Voor bijzondere omstandigheden moet de hulp van een Verbetercoach of ergonomoos worden ingeschakeld.

De Verbetercheck Fysieke belasting is uit te voeren voor:

TILLEN EN DRAGEN



DUWEN EN TREKKEN



ONGUNSTIGE WERKHOUDINGEN



REPETERENDE BEWEGINGEN



Richtwaarden Fysieke belasting

TILLEN EN DRAGEN

ONDER NORMALE / OPTIMALE CONDITIES

- Maximaal 25 kg
- Lager gewicht bij vaker tillen
- Niet boven schouderhoogte
- Tillen onder kniehoogte zo veel mogelijk voorkomen
- Dragen: maximaal 10 kg lopend verplaatsen

Let op dat u niet:

- te ver van het lichaam af tilt
 - te veel draait met het lichaam tijdens het tillen
- Zorg ervoor dat de last goed vast te pakken is.

DUWEN EN TREKKEN

- Afhankelijk van het hulpmiddel niet meer dan 150/300/500 kg belading duwen of trekken
- Beter duwen dan trekken
- Langzaam op gang brengen
- Lasten niet over lange afstanden duwen of trekken (meer dan 50 meter)

ONGUNSTIGE WERKHOUDING

- Voorkom lang aaneengesloten te werken met gedraaide of gebogen rug
- Voorkom werken met handen op of boven schouderhoogte
- Voorkom knielend werken of werken met gebogen knieën
- Langdurig staan: maximaal 4 uur

REPETERENDE HANDELINGEN

- Maximaal 2 uur per dag of een uur achter elkaar vergelijkbare bewegingen uitvoeren

MEER OPLOSSINGEN

5xbeter biedt naast de Verbetercheck verschillende producten en instrumenten om op de werkvloer met fysieke belasting aan de slag te gaan. Op 5xbeter.nl kunt u bijvoorbeeld materiaal en hulpmiddelen voor een Toolboxmeeting downloaden. De factsheets op 5xbeter.nl geven oplossingen voor knelpunten van de verschillende vormen van fysieke belasting. Of bestel een informatiepakket. De Verbetercoaches kunnen gevraagd worden om een Toolbox Fysieke belasting te geven op het bedrijf. De Verbetercoaches zijn ook in te schakelen voor hulp bij analyse van de fysieke belasting in het bedrijf en bij advies over verbetermogelijkheden.

C1T Heftafel

Type oplossing en doel

Het werken in een minder belastende werkhouding en verrichten van minder zwaar werk door het automatisch heffen van een product.

Techniek

De heftafel is voorzien van een elektrohydraulische unit of aggregaat. Deze installatie bestaat uit een elektromotor die op zijn beurt een hydraulische pomp aandrijft. Deze hydraulische pomp verzorgt de aanvoer van olie vanuit de cilinders (onderdeel van de hydraulische unit) naar de cilinders. Door toepassing van een ventiel kan de olie met terugkoppelen de tank in en zullen de cilinders uitschuiven. Om de heftafel te laten zakken wordt een elektrisch bediend ventiel geactiveerd, waarna de olie terug de tank in kan lopen de cilinders.

Randvoorwaarden

Gebruik de heftafel onder de volgende randvoorwaarden:

- Omgeving
 - Veiligheidszones voor onderhoudsbeurt;
 - Afsluiting schaarmechanisme om bescherming te voorkomen; en
 - Zorg voor goede verlichting rondom de werktek.
- Technische
 - Let op de draagcapaciteit van heftafel; en
 - Let op de minimale en maximale hoogte instelling van de tafel.

Diverse uitvoeringen

Heftafels zijn beschikbaar in verschillende maten en technische uitvoeringen:

- Zwaaijver: Deze kan tot op de grond worden gebracht, zodat een pallet erop of ertoe gereden kan worden. De aandrijving bevindt zich dan naast de tafel;
- Vervrijbaar;

- Hefhoogte: tot 2 meter
- Draagcapaciteit tot 4000 kg
- Eigen gewicht: vanaf 40 kg (bij max. hefhoogten van 150 kg).
- Er zijn ook modellen waarbij het bovenblad kan worden geklaaid, dat voorkomt rolslag;
- Heftafel ook verkrijgbaar in verstijfde uitvoering (met wiel), en daardoor gemakkelijk verplaatsbaar;
- Opties: verstijfbaar, kantelbaar; en met rolvoeren.

Verbetercoach

Vragen? Of hulp nodig bij het beoordelen van de fysieke belasting in uw bedrijf? Neem vrijblijvend contact op met de Verbetercoaches van 5xbeter. Zij geven praktisch en oafhankelijk advies op maat. De Verbetercoaches kunnen u ook in contact brengen met bedrijven waar de oplossing al gebruikt wordt.

Disclaimer

5xbeter aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik van de informatie op deze website. 5xbeter aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik van de informatie op deze website. 5xbeter aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik van de informatie op deze website.

Kosten

De prijzen voor een heftafel lopen uiteen afhankelijk van o.a. formaat en uitvoering. Een indicatie:

- Vanaf € 350,- met een maximale belasting van 1500 kg;
- Vanaf € 4.000,- met een maximale belasting van 5000 kg.

Houd rekening met bijkomende kosten voor het onderhoud.

Baten

Gebruik van een heftafel zorgt voor vermindering van:

- Handmatige verticale (en eventueel horizontale) verplaatsingen;



10 tips fysieke belasting

1. Tillen moet je niet willen
2. Bedenk van te voren wat het gewicht is van hetgeen je tilt
3. Verplaats zo min mogelijk lopend producten
4. Zorg voor voldoende afwisseling van werkzaamheden
5. Maak gebruik van hulpmiddelen
6. Licht werknemers voor om fysieke belasting te voorkomen
7. Houd je rug zoveel mogelijk recht
8. Praat met elkaar over fysieke belasting
9. Zoek samen met de medewerkers naar geschikte oplossingen
10. Zorg dat materialen zoveel mogelijk op grijphoogte liggen en niet op de vloer

GOEDGEKEURD DOOR DE INSPECTIE SZW

Met de Verbetercheck krijgt u praktische oplossingen aangedragen. Daarom is het zinvol de Verbetercheck jaarlijks te doen. De Inspectie SZW (voorheen Arbeidsinspectie) heeft de Verbetercheck getoetst en goedgekeurd. Daarmee voldoet de Verbetercheck ook aan de wettelijke eisen die worden gesteld aan veilig en gezond werken en kunt u de Verbetercheck inzetten bij de RI&E (Risico Inventarisatie en Evaluatie) van uw bedrijf.



DE VERBETERCOACHES

De informatie van 5xbeter is praktisch genoeg om direct zelf mee aan de slag te gaan. Bedrijven en medewerkers kunnen echter ook de slag maken samen met een Verbetercoach. 5xbeter heeft Verbetercoaches in dienst die iedereen in de metaal kosteloos verder helpen op weg naar een veilig en gezond bedrijf. Mensen die weten waar ze het over hebben: arbeidshygiënist, veiligheidskundige en/of ergonoom. Makkelijk inzetbaar, met praktische adviezen en helemaal onafhankelijk.

- bel de Verbeterlijn: 0800 - 55 55 005
- e-mail: info@5xbeter.nl

5XBETER

5xbeter: 5 partijen die gezamenlijk het veilig en gezond werken in de metaal willen verbeteren. Dit doen ze door een arbocatalogus te ontwikkelen, met daarbij hele praktische hulpmiddelen. En door Verbetercoaches in te zetten, die bedrijven en medewerkers in de Metaalbewerking en Metalektro bezoeken en adviseren. Alles wat 5xbeter biedt en doet is kosteloos beschikbaar voor iedereen die werkt in de Metaalbewerking en Metalektro.

Koninklijke Metaalunie, Vereniging FME-CWM, FNV Bondgenoten,
CNV Vakmensen en De Unie maken zich IJzersterk voor veilig werk!

DOE DE VERBETER- CHECK! GA NAAR 5xbeter.nl

COLOFON

© 5xbeter, ijzersterk voor veilig werk | Fotografie: Ad van Son | Ontwerp 2D3D Design, Den Haag



Voor meer informatie kijk op www.5xbeter.nl of neem contact op met een Verbetercoach, bel de Verbeterlijn: 0800 - 55 55 005 of e-mail naar info@5xbeter.nl.