

Hand-out toolboxmeeting Fysieke belasting

WERK VEILIG EN GEZOND!
FYSIEKE BELASTING



Toolbox Fysieke belasting



© 2013 | pagina 1

WERK VEILIG EN GEZOND!
FYSIEKE BELASTING

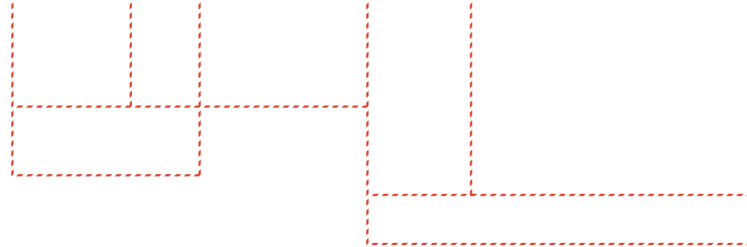


Inhoud

- Wat is fysieke belasting?
- Fysieke belasting: de risico's
- Wat zijn de richtwaarden
- Wat kun je zelf doen?
- Hulp nodig?



KRIJG JIJ HET HEEN EN WEER? IK WERK VEILIG EN GEZOND! © 2013 | pagina 2



WERK VEILIG EN GEZOND! FYSIEKE BELASTING

Wat is fysieke belasting?

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

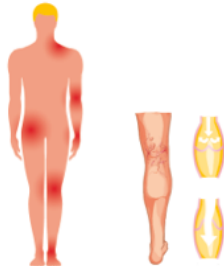


WRING JIJ JE IN RARE BOCHTEN? IK WERK VEILIG EN GEZOND! © 2013 | pagina 3

WERK VEILIG EN GEZOND! FYSIEKE BELASTING

Fysieke belasting: de risico's

- Lichamelijke klachten, zoals:
 - rug
 - schouders
 - nek
 - heupen
 - knieën
- Algehele vermoeidheid
- Staand werk:
 - etalagebenen
 - spataderen



TIL JIJ ER ZWAAR AAN? IK WERK VEILIG EN GEZOND! © 2013 | pagina 4

WERK VEILIG EN GEZOND! FYSIEKE BELASTING

Richtwaarden tillen en dragen

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

Let op uw houding, voorkom:

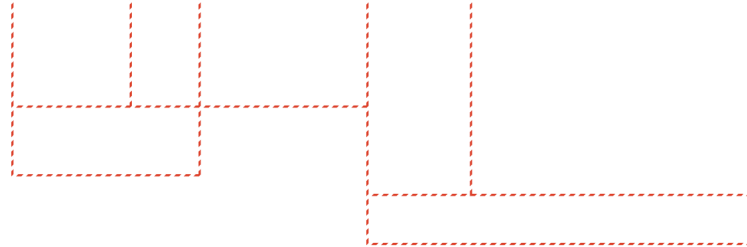
- ver voor het lichaam tillen
- te veel draaien in de rug tijdens het tillen

Zorg ervoor dat de last goed vast te pakken is



WELKE LAST DRAAG JIJ? IK WERK VEILIG EN GEZOND! © 2013 | pagina 5





WERK VEILIG EN GEZOND! FYSIEKE BELASTING

Richtwaarden 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 duwen of trekken over meer dan 50 meter afstand



KRIJG JIJ HET HEEN EN WEER? IK WERK VEILIG EN GEZOND! © 2013 | pagina 6

WERK VEILIG EN GEZOND! FYSIEKE BELASTING

Richtwaarden ongunstige werkhouding

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



TREK JIJ OP TIJD DE GRENS? IK WERK VEILIG EN GEZOND! © 2013 | pagina 7

WERK VEILIG EN GEZOND! FYSIEKE BELASTING

Richtwaarde repeterende handelingen

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



KRIJG JIJ HET HEEN EN WEER? IK WERK VEILIG EN GEZOND! © 2013 | pagina 8



