

## FYSIEKE BELASTING

### Praktische tip voor werkgevers in de technische installatiebranche

Fysieke belasting wordt door werkgevers en werknemers in de installatiebranche het meest genoemd als arbeidsrisico. Dit kan leiden tot minder plezier in het werk, fouten (en gevaarlijke situaties) en ernstige gezondheidsproblemen.

Met de onderstaande praktische tips voor randvoorwaarden en bewustwording, kunt u gemakkelijk fysieke belasting van uw werknemers verlichten.

Inspanning	Tips
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tillen en dragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vraag een collega om hulp bij zware materialen;</li> <li>Pas waar dat mogelijk is lichtere materialen toe;</li> <li>Ga na of er hulpmiddelen zijn die tillen en/of dragen kunnen voorkomen of verminderen. Zorg er voor dat deze op tijd ter plaatse zijn;</li> <li>Probeer afstand en frequentie bij het dragen zo klein mogelijk te houden bij de organisatie van het werk;</li> <li>Denk bij langdurig til- en draagwerk na over afwisseling van taken</li> <li>Zorg ervoor dat iedereen getraind is over hoe te tillen;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Duwen en trekken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ga na of er hulpmiddelen zijn die het duwen en trekken kunnen voorkomen of verminderen en zorg dat deze op tijd ter plaatse zijn;</li> <li>Duwen is beter dan trekken, dus zorg dat karren, steekwagens, etc. zo veel mogelijk door te duwen worden verplaatst;</li> <li>Zorg voor preventief onderhoud van de wielen;</li> <li>Verzorg (of laat verzorgen) goede training en/of instructie.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lichaamstrillingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Probeer het werk op een andere manier uit te (laten) voeren.</li> <li>Vervang materieel tijdig en/of regel goed onderhoud;</li> <li>Koop trillingsvrij materieel. Zorg dat de beoordeling van trillingssterkte van materieel onderdeel is van het inkoopbeleid;</li> <li>Zorg bij werkzaamheden waarbij sprake is van trillingen voor voldoende roulatie van werkzaamheden;</li> <li>Zorg ervoor dat iedereen getraind is.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hand- en armtrillingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga na of er hulpmiddelen zijn die trillingen kunnen voorkomen of verminderen en zorg dat deze op tijd ter plaatse zijn;</li> <li>• Vervang gereedschap tijdig of regel dat gereedschap goed is onderhouden;</li> <li>• Zorg voor trillingsvrij gereedschap. De beoordeling van trillingssterkte van materieel is onderdeel van het inkoopbeleid;</li> <li>• Breng trillingsisolerende handvatten aan;</li> <li>• Zorg bij werkzaamheden waarbij sprake is van trillingen voor voldoende rolatie van werkzaamheden;</li> <li>• Zorg ervoor dat iedereen getraind is.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werkhouding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor een goede, ergonomisch ingerichte werkplek;</li> <li>• Zorg voor voldoende afwisseling;</li> <li>• Zorg voor Taarkroulatie of afwisseling van het werk;</li> <li>• Stel ergonomisch ontworpen gereedschap ter beschikking;</li> <li>• Stimuleer toepassing vloermatten;</li> <li>• Voorkom verstoring van de concentratie, zoals door storend geluid;</li> <li>• Geef medewerkers de vrijheid om zelf pauzes in te lassen op het moment dat zij daar behoefte aan hebben om zich te herstellen;</li> <li>• Verzorg training en onderricht, bijvoorbeeld door middel van toolbox meetings.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repeterende bewegingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga na of er hulpmiddelen zijn die repeterende bewegingen kunnen voorkomen of verminderen en zorg dat deze op tijd ter plaatse zijn;</li> <li>• Probeer repeterende bewegingen zo veel mogelijk te voorkomen;</li> <li>• Wissel werk met repeterende bewegingen regelmatig af met andere werkzaamheden;</li> <li>• Stel zo licht mogelijke machines ter beschikking;</li> <li>• Zorg waar mogelijk voor ergonomisch ingerichte werkplekken;</li> <li>• Zorg voor goed onderhouden gereedschap zodat minder kracht gezet hoeft te worden;</li> <li>• Zorg voor goede training en onderricht zodat de werknemers weten hoe ze moeten werken/bewegen.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Energetische belasting</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ga na of er hulpmiddelen zijn die de energetische belasting kunnen voorkomen of verminderen en zorg dat deze op tijd ter plaatse zijn;</li><li>• Zorg ervoor dat materiaal en gereedschap dichterbij de werkplek wordt aangeleverd;</li><li>• Organiseer de werkzaamheden zodanig dat voldoende afwisseling tussen inspanning en rust mogelijk is;</li><li>• Houd rekening met de individuele belastbaarheid (leeftijd, geslacht, lichamelijke conditie) van de werknemer bij het inplannen van werkzaamheden;</li><li>• Zorg voor taakrotatie;</li><li>• Zorg voor taakverbreding door samenvoeging van verschillende werkzaamheden;</li><li>• Zorg voor (elektrische) hulpmiddelen, zoals een palletwagen of uitschuifbare en elektrisch rijdende hoogwerker;</li><li>• Zorg voor goede training en onderricht zodat de werknemers weten hoe ze moeten werken/bewegen.</li></ul>
--	--

De volledige Arbocatalogus Fysieke belasting in de Installatie- & Isolatiebranches is te vinden op <https://arbotechniek.nl/arbocatalogus/fysieke-belasting/>.  
Let op: deze catalogus wordt regelmatig vernieuwd!