

FYSIEKE BELASTING

Praktische tip voor werknemers 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, kunt u eenvoudig de fysieke belasting verlichten

Inspanning	Tips
<ul style="list-style-type: none"> Tillen en dragen 	<ul style="list-style-type: none"> Til op de juiste wijze, vanuit de juiste houding; Gebruik werkhandschoenen voor een betere houvast; Draag goede stevige schoenen met stroeve zolen. Zorg dat zware delen gemonteerd worden op locaties dicht bij waar deze worden aangevoerd; Ga na of er hulpmiddelen zijn die tillen en/of dragen kunnen voorkomen of verminderen
<ul style="list-style-type: none"> Duwen en trekken 	<ul style="list-style-type: none"> Ga na of er hulpmiddelen zijn die het duwen en trekken kunnen voorkomen of verminderen en zorg dat deze op tijd ter plaatse zijn; Duwen is beter dan trekken, dus verplaats karren, steekwagens, etc. zo veel mogelijk door te duwen; Vraag een collega om hulp en wissel af met collega's; Zorg ervoor dat de duwplaats tussen heup en schouder ligt; Maak zo veel mogelijk gebruik van je lichaamsgewicht; Draag goede stevige schoenen met stroeve zolen.
<ul style="list-style-type: none"> Lichaamstrillingen 	<ul style="list-style-type: none"> Verlaag de rijsnelheid en probeer rustig en ontspannen te rijden/werken; Stel de stoel goed in; Wissel taken af en/of las pauzes in.
<ul style="list-style-type: none"> Werkhouding 	<ul style="list-style-type: none"> Voorkom zo veel mogelijk ver reiken met de armen en vermijd werken met gestrekt lichaam; Indien er kracht moet worden gezet, doe dit dan zo dicht mogelijk bij het lichaam; Neem liever meerdere korte pauzes dan één lange. Neem ook de tijd om van houding te veranderen; Gebruik waar van toepassing kniebeschermers; Vermijd langdurig staan op een oneffen ondergrond; Vermijd het werken in gedraaide houding; Zorg voor een goede werkplekverlichting; Werk niet te lang in een geknieelde houding; Ga na of werk waarbij een trap of ladder veelvuldig moet worden verplaatst, niet eenvoudiger met bijvoorbeeld een rolsteiger of een hoogwerker kan worden uitgevoerd.

<ul style="list-style-type: none"> • Hand- en armtrillingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wissel taken af en/of las pauzes in; • Neem een ontspannen werkhouding aan; • Draag warme en droge kleding; • Draag anti-vibratiehandschoenen; • Zorg voor een goed conditie; • Raadpleeg de bedrijfsarts bij regelmatig witte of dode vingers.
<ul style="list-style-type: none"> • Repeterende bewegingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Probeer repeterende bewegingen zo veel mogelijk te voorkomen; • Gebruik voor het seriematig boren in plafond of vloer een statief; • Kies gereedschap waarbij de gewrichten zoveel mogelijk in de neutrale stand staan (let hierbij op de handvatten en grepen); • Zorg voor een goede werkplek; • Let op je houding, forceer niets; • Neem voldoende rust en (micro)pauzes om de spieren en pezen te laten herstellen.
<ul style="list-style-type: none"> • Energetische belasting 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik (elektrische) hulpmiddelen, zoals een palletwagen of uitschuifbare en elektrisch rijdende hoogwerker; • Neem voldoende rust; • Leg geen onnodige afstanden af; • Duwen in plaats van trekken; • Maak zoveel mogelijk gebruik van de krachtigste spieren (benen); • Wissel het werk af met ander werk.

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!