

Toolbox Digitaal

Werkhouding tijdens inspecteren

Kars Pastoor

Doel toolbox

Het doel van deze toolbox is om informatie en inzicht te verschaffen in wat nodig is om de juiste werkhouding aan te nemen tijdens het inspecteren.



Risico's

- Langdurig in een verkeerde houding werken verstoort het evenwicht tussen fysieke belasting en belastbaarheid.
- Mogelijke gevolgen zijn klachten aan rug, nek, schouders en armen, ellebogen, handen en polsen, knieën en voeten.
- Dit kan later zelfs leiden tot (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheid.



Gevolgen van onjuiste werkhouding (1)

- Jaarlijks in Nederland 800 miljoen euro aan kosten door ziekten aan het bewegingsapparaat.
- Van de werk gerelateerde verzuimdagen:
 - is 38% gerelateerd aan klachten aan het bewegingsapparaat.
 - is 30% gerelateerd aan lichamelijk belastend werk.



Gevolgen van onjuiste werkhouding (2)

- 66% van de aandoeningen die werknemers als beroepsziekte ervaren zijn lichamelijk.
- 21% van de arbeidsongeschiktheidsuitkeringen is gerelateerd aan klachten aan het bewegingsapparaat.



Ongunstige werkhouding

- Werken boven je macht.
- Werken met een gedraaide rug.
- Reiken.
- Bukken of knielen.



Richtlijnen

Richtwaarden werkhouding:

- Ongunstige werkhouding: maximaal 2 uur per dag.
- Langdurig staan: maximaal 4 uur per dag.
- Knielen of kruipen: maximaal 30 minuten achter elkaar en maximaal 60 minuten per dag.



Beleid – VGM instructie Westenberg

5.1.2 Fysieke belasting:

Tillen kom je soms meerdere keren per dag tegen. Meestal is dit ook geen probleem. Het verkeerd belasten van je lichaam voel je soms direct, maar kan soms zo ernstig zijn dat je hier de rest van je leven de gevolgen van voelt. Verkeerd gebruik van je lichaam kan ernstige fysieke gevolgen hebben. Denk bijvoorbeeld aan chronische rugklachten.



Beleid – VGM instructie Westenberg

5.1.2 Fysieke belasting (vervolg):

Buk of til daarom niet onnodig. Als het makkelijker kan, richt de werkplek dan zo in. Moet je tillen, til dan rustig vanuit je knieën en houd de rug zoveel mogelijk recht. Til niet meer dan 23 kg. en vraag je collega's om hulp bij zware/grote voorwerpen. Denk aan afwisseling van je werkhouding en luister naar je lichaam!



Werkhouding op locatie

- Wissel van houding of taak.
- Voorkom 'extreme' standen van gewrichten.
- Voorkom langdurig werken met gedraaide of gebogen rug.
- Voorkom werken met handen op of boven schouderhoogte.
- Voorkom knielend werken of werken met gebogen knieën.



Wat kun je nog meer doen?

- Houd bij het inplannen van werkzaamheden rekening met de fysieke belasting.
- Probeer werkzaamheden af te wisselen.
- Maak werkhouding en fysieke belasting bespreekbaar met je collega's en deel je ervaringen tijdens werkoverleggen.
- Meld wat goed gaat en wat niet goed gaat bij de KAM-coördinator of je leidinggevende.



Wat kun je nog meer doen?

Rust goed uit na fysieke inspanning.

Luister naar je lijf en wees een beetje lief voor jezelf!

