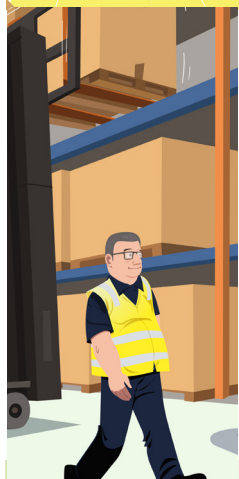




FYSIEKE GEZONDHEID OP HET WERK

GEZOND WERK VOOR FITTE EN GEZONDE WERKNEMERS

Fit werken + Veilig werken = Gezond blijven



› Onderwerp ‹

In deze toolbox besteden we aandacht aan de fysieke gezondheid en fitheid van jou en je collega's. Het handmatig hanteren van materialen, zwaar tillen, langdurig in lastige houdingen werken en langdurig zitten kunnen negatieve gevolgen hebben voor je gezondheid. In deze toolbox vind je tips om fit te blijven op het werk.

Waarom dit onderwerp?

Als je fysiek fit en gezond bent, draagt dit bij aan een veilige en productieve werkomgeving. Fit zijn voor het werk verkleint de kans op ongelukken of letsel door vermoeidheid of overbelasting. Lichamelijke klachten kunnen vele ziekte-dagen veroorzaken of de productiviteit op het werk verlagen. Er zijn verschillende factoren op het werk die je fysieke gezondheid beïnvloeden. In deze toolbox richten we ons op twee onderwerpen met betrekking tot jouw fysieke gezondheid op het werk:

- › Fysiek inspannend werk en het handmatig hanteren van lasten
- › Sedentair gedrag (lang stilzitten)

› Wist je dat ‹

- › Fysiek inspannend werk, tillen en dragen, lastige houdingen en/of monotoon werk spier- en skeletaandoeningen (MSD's) kunnen veroorzaken?
- › Werkgerelateerde spier- en skeletaandoeningen klachten kunnen veroorzaken in je hele lichaam, maar meestal beginnen in je rug en nek?
- › Een groot deel van de dag met een computer werken het risico verhoogt op klachten in je nek, schouders, armen of polsen?
- › Dat langdurig achter een bureau zitten of staan ook het risico op hartklachten kan verhogen?
- › Dat er verschillende oplossingen zijn om deze risico's te verminderen en de gezondheid te verbeteren? Vraag ernaar bij de Safety Coach of vestigingsmanager.



Wat zie je?



Wat zie je in de afbeelding?

Kun je de vragen beantwoorden in combinatie met de afbeelding?

Praktijkvragen*

1. WELKE WERKZAAMHEDEN KUNNEN LICHAMELIJKE KLACHTEN VEROOORZAKEN?
 - a. Bukken en draaien tijdens het tillen van een (kleine) last.
 - b. Zware of onhandig gevormde bouwmaterialen tillen.
 - c. Herhaaldelijk hetzelfde doen in een hoog tempo.
 - d. Alle bovenstaande activiteiten kunnen klachten veroorzaken.
2. WAT DOE JE ALS JE EEN VERKEERD GEPLAATSTE STAPEL TEGELS IN HET MAGAZIJN ZIET?
 - a. Negeren, het is niet jouw verantwoordelijkheid.
 - b. Je ruimt de stapel tegels zelf op.
 - c. Je zoekt (een collega met) een vorkheftruck of palletwagen en verplaatst de stapel naar de goede plek.
 - d. Vraagt een collega om te helpen de stapel tegels te dragen.
3. WELK EUROPEES LAND KAN 'KAMPIOEN ZITTEN OP HET WERK' GENOEMD WORDEN?
 - a. Spanje waar minder dan 10% van de werknemers meer dan 7,5 uur zitten.
 - b. Nederland waar meer dan 30% van de werknemers meer dan 7,5 uur zitten.
 - c. Frankrijk waar 18% van de werknemers meer dan 7,5 uur per dag zitten.
4. BIJ LANGDURIG WERKEN MET EEN COMPUTER KUNNEN KLACHTEN AAN ARMEN, NEK EN SCHOULDERS VOORKOMEN OF VERMINDERD WORDEN DOOR?
 - a. Te zorgen dat je werkplek in orde is en aangepast aan je lichaam.
 - b. Het aantal uren computerwerk te beperken tot 6 uur per dag.
 - c. Regelmatig pauzes nemen gedurende de dag, telefoongesprekken staand aannemen en vergaderen terwijl je buiten loopt.
 - d. Alle bovenstaande tips helpen bij het verminderen of voorkomen van klachten.

*Zie de antwoorden op pagina 4

Zoek de risicovolle situaties in deze afbeelding.

Wat kun je vinden?

Bespreek de situatie met je team en zoek naar betere manieren.



Vragen voor actie

1. Geef 3 tips om de fysieke gezondheid op de werkplek te verbeteren? Denk aan oplossingen in apparatuur, organisatie van het werk en gezond/slim gedrag.
2. Welke 3 risico's zou je willen verminderen op de werkplek? En wat kan je leidinggevende doen?

Schrijf je tips en vervolgacties op de actieposter.

POSTER "MIJN TEAM ZET ZICH IN OM..."

Welke specifieke acties gaan we ondernemen om onszelf gezond en veilig te houden?

A poster template with a yellow header and footer. The header contains the BME logo and the text 'Mijn team zet zich in voor...'. The main body of the poster is a large grid for writing. The footer contains the text 'DENK EERST WERK VEILIG'.

Praktijkvragen

ANTWOORDEN

1. d. Alle werkzaamheden kunnen klachten veroorzaken.
2. c. Het NIET handmatig tillen van lasten is de beste oplossing.
3. b. Nederlanders zijn Kampioen "Zitten op het werk".
4. d. Alle tips kunnen helpen.

Vind het risico

ANTWOORDEN



1. Te snel en te veel willen verplaatsen. Beperkt zicht met risico op botsing.



2. Te snel achteruit rijden met gedraaide rug.



3. Niet stabiele lading op verkeerde transportmiddel.



4. Gebrekkig zicht door achteruit trekken met zwaar materiaal.



5. Gedraaid en niet in de juiste houding door overvol bureau. Risico op langdurig zitten.



6. Zonder leuning vast te houden trap afdalen. Geen aandacht voor de omgeving.



7. Zwaar tillen in ongemakkelijke houding.

TIPS VOOR DE MANAGER

- De Risico Inventarisatie en Evaluatie geeft informatie over inspannend of eentonig werk op jouw vestiging.
- Gebruik deze informatie om fysiek inspannend werk te verminderen door de juiste tilapparatuur te gebruiken, wijzigingen aan te brengen in de indeling van het magazijn of de organisatie van het werk te veranderen.
- Houd toezicht op het gebruik van apparatuur die het werk minder inspannend maakt.
- Leg uw werknemers uit waarom ze tilhulpmiddelen of andere apparatuur voor manueel hanteren van lasten moeten gebruiken om het risico op fysieke belasting te verminderen.
- Moedig uw collega's op kantoor aan om actieve pauzes te nemen en een wandeling te maken tijdens de lunch.

