

Goedgekeurd door Inspectie SZW

Oplossing status: 

Type oplossing: Organisatie

Type activiteit

- ☐ voorlichting en instructie / organisatorisch
- ☐ algemene beheersmaatregelen

Beschrijving activiteit

Het zware werk wordt minder zwaar als de medewerker op een minder belastende manier werkt.

Training in een juiste werktechniek. Voorbeeld: tijdens het stapelen draait iemand de romp en rug om van de transportband naar de draaitafel te komen. Beter is met de voeten mee te stappen en de rug recht te houden. De rompspieren worden hierbij aangespannen.

Onderwerpen voorlichting:

- ☐ aard van de risico's ten gevolge van blootstelling aan fysieke belasting
- ☐ symptomen herkennen
- ☐ maatregelen om deze risico's te voorkomen of te beperken
- ☐ gebruik van hulpmiddelen en toezicht op het juiste gebruik
- ☐ veilige werkmethoden om de lichamelijke belasting tot een minimum te beperken.

Bijvoorbeeld:

- ☐ houd de last dicht tegen het lichaam;
- ☐ houd de last tussen knie- en schouderhoogte;
- ☐ zorg voor goede grip op de last;
- ☐ duwen en trekken bij voorkeur met twee handen tussen heup- en schouderhoogte;
- ☐ duwen en trekken bij voorkeur met gestrekte rug, gestrekte armen en gebogen knieën;
- ☐ te duwen en trekken lasten langzaam op gang brengen;
- ☐ zitten heeft de voorkeur boven staan, afwisseling is nog beter;
- ☐ zorgen voor voldoende bewegingsruimte zodat het aannemen van een 'vrije' houding mogelijk is.

Frequentie training

- ☐ wanneer de medewerker voor de eerste keer de werkzaamheden gaat verrichten;
- ☐ zo vaak als noodzakelijk (wanneer gewijzigde werkmethoden of werkomstandigheden van invloed zijn op de fysieke belasting, is aanvullende voorlichting nodig als blijkt dat medewerkers na verloop van tijd de instructies en geadviseerde maatregelen niet (meer) in voldoende mate opvolgen).

Vorm

- ☐ Mondeling
 - ☐ groepsvoorlichting (bijvoorbeeld tijdens werkoverleg, via toolbox en in de praktijksituatie);
 - ☐ individueel in de praktijksituatie.
- ☐ Schriftelijk
 - ☐ instructiemateriaal, hand-outs voorlichting, rapportage inventarisatie, RIE, Best Practices, en dergelijke.

Alleen schriftelijke voorlichting heeft weinig effect. Het meeste effect heeft de combinatie van mondelinge, schriftelijke én praktische voorlichting.

BEOOGDE EFFECTEN

Arbo- en ergonomie-effect

- ☐ Door de werknemer een goede werktechniek aan te leren tijdens het uitvoeren van de werkzaamheden worden grote fysieke belastingen van het lichaam als gevolg van bijvoorbeeld een slechte houding vermeden.
- ☐ Tijdens een voorlichting of instructie komen ook altijd belemmerende factoren en beperkingen naar boven. Medewerkers kunnen aangeven waarom het moeilijk is het gedrag te veranderen. Door deze informatie op te pakken en er optimaal gebruik van te maken kan een continu verbeteringsproces in gang worden gezet.
- ☐ Vakbekwaamheid bevordert veilig, gezond en efficiënt werken.

OVERIGE AANDACHTSPUNTEN

Techniek en organisatie

Organisatie

- Aandachtsfunctionaris fysieke belasting benoemen.
- Mogelijk meerdere trainingen nodig binnen bedrijf.
- Aansluiten bij dagelijkse praktijk.
- Training laten uitvoeren door extern bureau.
- Ontwikkeling van nieuwe werkmethoden maakt het regelmatig opfrissen van kennis en vakbekwaamheid noodzakelijk.

Techniek

- De techniek van de werknemer wordt tijdens de training aangepast.

Omgeving:

- Ruimte om training te geven.

Realisatie

In principe op korte termijn, maar dit is afhankelijk van:

- uitvoering (interne of externe deskundige), beschikbaar materiaal, locatie en vorm.

Kosten

Aanschafkosten:

- inhuur deskundige

Bijkomende kosten:

- cursustijd van de medewerkers

SPECIFIEKE INFORMATIE

- www.napofilm.net/nl/napos-films ^[1] voorlichtingsfilmpjes van circa 1 minuut, onder andere: vertil je niet, verdeel en heers, werkhoogte et cetera.



Foto: De gedroogde stenen worden via een transportband aangevoerd. De medewerkers zetten deze stenen handmatig op een draaitafel. Ze draaien hierbij vanuit de rug



Foto: Bukken en draaien vanuit de rug om over te stapelen.

Datum: 27 april 2010

Links

[1] <http://www.napofilm.net/nl/napos-films>