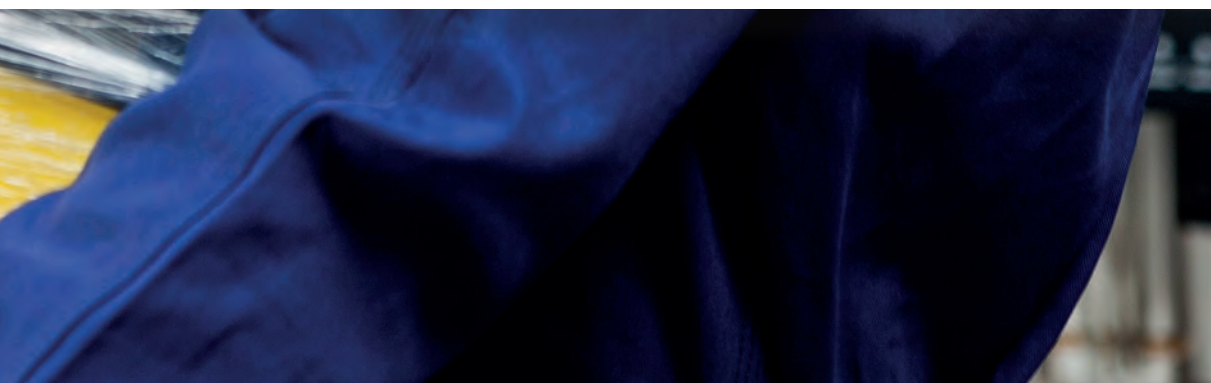
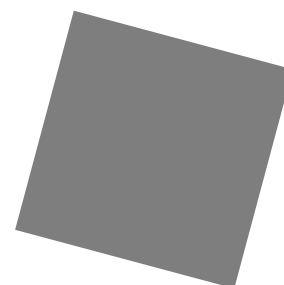
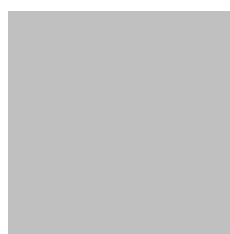
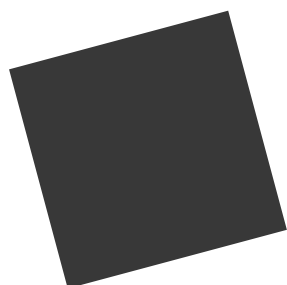




FYSIEKE BELASTING



Fysieke belasting





Auteursrecht / Copyright

Niets uit deze uitgave mag worden overgeschreven, verveelvoudigd, nagedrukt, gekopieerd, op microfilm vastgelegd, geluidstechnisch opgenomen, noch worden ingebracht in opberg- of geheugenstelsels van informatieverwerkende systemen. Het geheel of gedeeltelijk overnemen van de toegepaste systematiek van deze uitgave is verboden. Elke overtreder/overtreedster stelt zich bloot aan vervolging krachtens de auteurswet.

© 2013 Ondile BV - Capelle a/d IJssel

Artikelnummer: 40-041-0713

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier.

Inhoud

1. Fysieke belasting	5
1.1 Inleiding.....	5
1.2 Hoe ontstaan klachten?.....	6
1.3 Wat is lichamelijke belasting?.....	6
1.3.1 <i>Mechanische belasting</i>	6
1.3.2 <i>Energetische of fysiologische belasting</i>	8
1.4 Hoe kunnen risicofactoren in kaart worden gebracht?.....	8
2. Wetgeving	9
2.1 Grondbeginselen veiligheids- en gezondheidswetgeving.....	9
2.2 Deskundige bijstand.....	11
2.3 Toezicht op V&G-wetgeving.....	12
2.4 Taken, rechten en plichten van werknemers.....	12
2.5 Veiligheidsprocedures en -instructies.....	14
2.6 Algemene veiligheidsregels (wettelijke regels).....	14
3. RSI	15
3.1 Inleiding.....	15
3.2 Wat is RSI?.....	15
3.3 Ontstaan van RSI.....	16
3.4 Klachten.....	16
3.5 RSI-behandelingen.....	17
3.6 RSI-risicofactoren.....	17
3.7 Maatregelen om RSI te voorkomen.....	18
3.8 Samenvattend.....	19
3.9 Bij wie kun je terecht met RSI ?.....	19
4. Tillen, dragen, duwen en trekken	21
4.1 Inleiding.....	21
4.2 Oplossingen en maatregelen.....	21
4.2.1 <i>Organisatorische maatregelen</i>	21
4.2.2 <i>Technische maatregelen</i>	22
4.2.3 <i>Gedragmatige maatregelen</i>	25
4.3 Duwen en trekken.....	26
4.3.1 <i>Tips bij duwen en trekken</i>	27
4.4 Werken met rolcontainers.....	27
4.4.1 <i>Een gezonde werkwijze</i>	29
4.4.2 <i>Hoe verplaats je een rolcontainer?</i>	29
4.5 De universele trekker, voorbeeld van een oplossing bronaanpak.....	29
Bijlage 1 Tiltechnieken.....	31
Bijlage 2 Tips bij reiken.....	35
5. Laden en lossen	37
5.1 Inleiding.....	37
5.2 Hulpmiddelen.....	37
5.2.1 <i>Rolcontainers</i>	37
5.2.2 <i>Handpallettrucks</i>	37
5.2.3 <i>Tillen</i>	37

5.3 De laadklep en de risico's	38
5.3.1 Eisen aan de laadklep.....	38
5.3.2 Risico's.....	38
5.3.3 Verplicht keuren en onderhouden.....	39
Bijlage 3 Laden vrachtauto.....	41
Bijlage 4 Loshandelingen.....	43
6. Vermoeidheid in het verkeer en cabine ergonomie.....	45
6.1 Inleiding.....	45
6.2 Slechte slaper: slechte chauffeur.....	45
6.2.1 Desastreuze gevolgen.....	45
6.2.2 Slaaptips.....	46
6.2.3 Hoe blijf je alert onderweg?.....	46
6.3 Cabine ergonomie en norm.....	47
6.3.1 Ergonomische norm.....	48
6.3.2 Zithouding.....	49
6.3.3 Zittips.....	50
7. De handpallettruck.....	51
7.1 Inleiding.....	51
7.2 Juiste werktechniek met handpallettruck kan blessures voorkomen.....	51
7.3 Winst in werktechniek.....	52
7.3.1 Trekken.....	52
7.3.2 In beweging brengen.....	53
7.3.3 Op gang houden.....	53
7.3.4 Bewustere werktechniek.....	53
7.3.5 Je 'eigen' maken.....	54
7.3.6 Juiste alternatieven.....	54
7.3.7 Verbeteringen.....	54
7.3.8 Voorbeeld oplossing bronaanpak: Handpallettruck met extra aanzetkracht.....	54
Bijlage 5 Aanbevelingen voor het gebruik van de handpallettruck.....	55
Bijlage 6 Checklist werken met handpallettrucks.....	56

Fysieke belasting

1.1 Inleiding

Iedereen heeft het zelf wel eens ervaren; klachten aan nek, schouders, rug, polsen, ellebogen of knieën. En dit geldt zeker voor chauffeurs en bijrijders.

Laadbak in, laadbak uit. Pakketten oppakken, neerzetten, verplaatsen en weer oppakken.

Een (kleingood)chauffeur 'verzet' zo heel wat volume op een dag. Als hij minder hoeft te klimmen en tillen dan zal dat enorm bijdragen aan betere werkomstandigheden van deze chauffeurs. Uit onderzoek blijkt dat verzuimende (stukgoed)chauffeurs met name klachten aan het bewegingsapparaat hebben (44%). Daarbinnen treden rug- (43%) en knieklachten (12%) het meest op.



Fysieke belasting is een overmatige belasting van het houdings- en bewegingsapparaat.

Er kan sprake zijn van een mechanische belasting (tillen, duwen, trekken, ongunstige houding, repeterende bewegingen) of van een fysiologische belasting, waarbij een bepaalde activiteit veel energie vraagt van verschillende spiergroepen of de bloedsomloop, ademhaling of stofwisseling.

Vaak ontstaan klachten na een combinatie van meerdere ongunstige factoren.

Een chauffeur rijdt onder andere stukgoed, maar bijvoorbeeld ook inboedels tussen laad- en losadressen in Nederland.

Gemiddeld rijdt een chauffeur 60.000 km per jaar. Naast het rijden is het laden en lossen een belangrijk onderdeel van zijn takenpakket. Meestal voert de chauffeur deze werkzaamheden zelfstandig uit.

Binnen het beroep van chauffeur vind je belangrijke arbeidsrisico's op het gebied van:

- Fysieke belasting (denk aan tillen en verplaatsen van zware colli en apparaten);
- Veiligheid.

Andere voorkomende risico's zijn:

- Ongevallen, vallen of knellen;
- Veiligheid in het verkeer.

Chauffeur of bijrijder is een lichamelijk zwaar beroep. Klachten aan het bewegingsapparaat vormen een belangrijk arbeidsrisico. Het werken in statische werkhoudingen (houdingen waarbij het lichaam niet beweegt) kan tot klachten leiden.

Uit onderzoek is gebleken dat:

- De lichamelijke belasting van chauffeurs hoger is dan het gemiddelde voor de totale Nederlandse beroepsbevolking;
- 89% van de chauffeurs een verhoogde kans heeft op klachten van het bewegingsapparaat als gevolg van arbeid;
- 53% van de chauffeurs klachten heeft aan het bewegingsapparaat;
- Chauffeurs één van de belangrijkste risicogroepen is;
- De zwaarste handeling het laden en lossen is. 88% van de chauffeurs tilt of draagt regelmatig meer dan 25 kg.



1.2 Hoe ontstaan klachten?

Klachten van het bewegingsapparaat ontstaan vaak door een combinatie van belastende factoren.

Bijvoorbeeld:

- Tillen in een slechte werkhouding;
- Een houding lang vasthouden en tegelijk veel kracht leveren;
- Steeds dezelfde beweging uitvoeren, terwijl men ook nog ver moet reiken.

Hierbij wordt het evenwicht verstoord tussen fysieke belasting en belastbaarheid. Klachten aan rug, nek, schouder en armen, elleboog, hand en pols, heupen, knieën en voeten kunnen het gevolg zijn.

Niet alleen door lichamelijke overbelasting, maar ook door onderbelasting, zogenaamde bewegingsarmoede, kunnen klachten ontstaan.

1.3 Wat is lichamelijke belasting?

Lichamelijke belasting, ook wel fysieke belasting genoemd, is in het algemeen een belasting van het houdings- en bewegingsapparaat.

Bijvoorbeeld belasting van de rug, de botten en spieren in armen en benen.

Welke vormen van lichamelijke belasting zijn te onderscheiden?

Er wordt een onderscheid gemaakt in:

- Mechanische belasting;
- Energetische belasting.

1.3.1 MECHANISCHE BELASTING

Mechanische belasting in het werk bestaat uit:

- Het tillen en dragen van gewichten;
- Duwen en trekken;
- Ongunstige werkhoudingen;
- Repeterende bewegingen (het frequent uitvoeren van dezelfde bewegingen).

Door mechanische belasting ontstaan vaak lokale problemen zoals:

- Spieren die overbelast zijn ('spit' in de rug);
- Spier-, pees- en/of botverbindingen die pijn doen (bijvoorbeeld bij een tennisarm).



Het tillen en dragen van gewichten

Het tillen van (zware) lasten is de bekendste vorm van lichamelijke belasting. Of een tilsituatie in je werk toelaatbaar is of niet, hangt van veel factoren af. Gewicht is een belangrijke factor, maar de reikafstanden, je lichaamshouding en duur van de belasting spelen ook een belangrijke rol.

Duwen en trekken

Bij het voortduwen of achter zich aantrekken van voorwerpen kan een overmatige belasting vóórkomen. Hierbij moet niet alleen gelet worden op gewicht en afmetingen van de last, maar zeker ook op de aard van de ondergrond, de kwaliteit van de wielen en aanwezigheid van een helling. Daarnaast spelen ook factoren van jezelf als uitvoerder van de taak een rol, zoals:

- Lichaamsafmetingen;
- Lichaamskracht;
- Ervaring.

Ongunstige werkhoudingen

Als de lichaamshouding langdurig ongunstig is (gewrichten in een afwijkende stand), kan lichamelijke overbelasting ontstaan.

Beïnvloedende factoren zijn:

- De mate waarin de houding belastend is;
- De tijd dat de houding wordt aangenomen;
- De krachten die moeten worden uitgeoefend;
- De mate van afwisseling.

Repeterende bewegingen

Bewegingen worden repeterend genoemd wanneer:

- Zij zich gedurende minimaal twee uur per dag voordoen;
- Zij minimaal 1 uur achter elkaar voorkomen.

Repeterend bewegen betekent met een bepaalde frequentie een korte cyclus doorlopen.

RSI (Repetitive Strain Injury) ontstaat door herhaaldelijk dezelfde (repeterende) bewegingen te maken en/of door werken in statische houdingen. In het volgende hoofdstuk gaan we hier uitvoeriger op in.



Admiraal Helfrichweg 2P
2901 AB Capelle aan den IJssel

@ info@ondile.nl

🏠 ondile.nl

in Ondile BV

