

## 2 Fysieke belasting

### 2.1 Afbakening

Dit hoofdstuk heeft betrekking op fysieke belasting.

Daarbij beperken we ons tot de onderwerpen:

- tillen en dragen;
- duwen en trekken (bijv. van rolcontainers en palletwagens);
- staan;
- de ergonomische inrichting van de werkplek.

### 2.2 Relevante doelvoorschriften

#### Arbobesluit

##### Artikel 5.2. Voorkomen gevaren

De arbeid wordt zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats wordt zodanig ingericht, een zodanige productie en werkmethode wordt toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen, worden gebruikt, dat de fysieke belasting geen gevaren met zich kan brengen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemer.

##### Artikel 5.3. Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie

Voor zover de gevaren, bedoeld in artikel 5.2, redelijkerwijs niet kunnen worden voorkomen:

- a. wordt met inachtneming van bijlage I bij de richtlijn, de arbeid zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode toegepast of worden zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen gebruikt dat die gevaren zoveel als redelijkerwijs mogelijk is worden beperkt;
- b. worden in de risico-inventarisatie en -evaluatie, bedoeld in artikel 5 van de wet, met inachtneming van bijlage I bij de richtlijn\*, de veiligheids- en gezondheidsaspecten van de fysieke belasting beoordeeld, waarbij met name wordt gelet op de kenmerken van de last, de vereiste lichamelijke inspanning, de kenmerken van de werkomgeving en de eisen van de taak.

##### Artikel 5.4. Ergonomische inrichting werkplekken

Tenzij dit redelijkerwijs niet kan worden gevergd worden werkplekken ingericht volgens de ergonomische beginselen.

##### Artikel 5.5. Voorlichting

1. Aan werknemers die arbeid verrichten waarbij sprake is van het handmatig hanteren van lasten wordt met inachtneming van de bijlagen I en II bij de richtlijn\* doeltreffende voorlichting en doeltreffend onderricht gegeven over:
  - a. de wijze waarop lasten gehanteerd worden;
  - b. de aan het handmatig hanteren van lasten verbonden gevaren voor hun veiligheid en gezondheid en de te nemen maatregelen om deze gevaren zo veel mogelijk te beperken.

---

\* EU-richtlijn 90/269/EEG.

Zie <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:31990L0269:NL:HTML>

2. Aan de betrokken werknemers wordt adequate informatie verstrekt over het gewicht van de te hanteren last en, wanneer het gewicht van de last niet gelijk verdeeld is, over het zwaartepunt of de zwaarste kant van die last.

## 2.3 Maatregelen fysieke belasting

De maatregelen zijn gerubriceerd in vijf categorieën:

1. de organisatie van het werk
2. de inrichting van de werkplek
3. de productie- en werkmethode (vraagt om een branchespecifieke aanpak en is in dit basismodel niet ingevuld)
4. de hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen
5. de voorlichting en instructie

### 2.3.1 De organisatie van het werk

Maatregel 1 (👉)	Het hanteren van richtlijnen voor tillen.
Beschrijving	Hanteer een <i>maximum tilgewicht</i> van 25 kg per persoon.
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	<p>Het maximum tilgewicht gaat uit van een 'ideale tilsituatie'. Dan moet de last recht voor het lichaam worden getild, op tafelhoogte staan, bijna tegen het lichaam aan getild worden en gemakkelijk vast te houden zijn.</p> <p>In de praktijk is er vaak geen sprake van een 'ideale tilsituatie'. Houd daarom rekening met de volgende, aanvullende richtlijnen voor maximum tilgewichten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tillen boven hoofdhoogte (175 cm): 4 kg *)</li> <li>- Tweehandig tillen door jeugdigen (tot 16 jaar): 10 kg *)</li> <li>- Tweehandig tillen van grond tot heuphoogte dicht bij het lichaam: 15 kg</li> <li>- Tweehandig tillen tussen knie- en borsthoogte: 12 kg</li> <li>- Tweehandig tillen van grond tot heuphoogte verder van het lichaam: 10 kg</li> <li>- Tweehandig tillen rond heuphoogte en 90° draaien: 8 kg</li> <li>- Tweehandig tillen grondheuphoogte ver van het lichaam plus draaiing rug: 6 kg</li> <li>- Zittend, knielend of gehurkt tillen: 10 kg</li> <li>- Eenhandig tillen in gunstige situatie: 17 kg</li> </ul> <p>Wanneer tilgewichten hoger zijn, wordt gebruik gemaakt van tilhulpmiddelen of wordt met meerdere personen getild.</p> <p>Tillen met meer dan 2 personen wordt zoveel mogelijk vermeden.</p>
Andere voor- en nadelen	-

<b>Maatregel 2 (👉)</b>	<b>Het hanteren van richtlijnen voor langdurig staan.</b>
Beschrijving	Hanteer de volgende norm bij <i>langdurig staan (gebonden aan één werkplek, zonder afwisseling met lopen)</i> ): maximaal 1 uur achtereen en maximaal 4 uur per dag. Als deze norm niet gehaald kan worden, wordt een zitgelegenheid ter beschikking gesteld, bijvoorbeeld in de vorm van een stasteun (zie maatregel 11)
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	
Andere voor- en nadelen	-

<b>Maatregel 3 (👉)</b>	<b>Fysieke belasting bij zwangerschap</b>
Beschrijving	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wanneer een werkneemster meldt dat ze zwanger is, vindt er overleg plaats tussen haar en de leidinggevende over: <ul style="list-style-type: none"> <li>o de invulling van het recht op extra pauzes;</li> <li>o het voorkomen en beperken van werkzaamheden die tot spanning en stress kunnen leiden;</li> <li>o het beperken van fysieke belasting.</li> </ul> </li> <li>- Hurken, bukken en knielen van zwangere werkneemsters wordt zoveel mogelijk voorkomen en beperkt. In de laatste drie maanden van de zwangerschap mag de werkneemster niet worden verplicht meer dan eenmaal per uur te hurken, bukken of knielen.</li> <li>- Tijdens de zwangerschap en tot 3 maanden na de bevalling mag een zwangere werkneemster maximaal 10 kg tillen.</li> <li>- Vanaf de 20<sup>e</sup> week zwangerschap wordt het tillen voor zwangere medewerkerster zoveel mogelijk beperkt. In uitzonderingssituaties mag de zwangere medewerkerster dan nog maximaal 5 kg tillen.</li> </ul>
Beoogd effect	Verminderen van de specifieke risico's voor zwangere vrouwen
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

<b>Maatregel 4 (👉)</b>	<b>Het werk zo organiseren dat werkzaamheden worden afgewisseld met andersoortige werkzaamheden</b>
Beschrijving	De werkzaamheden zo veel als mogelijk afwisselen met andersoortige werkzaamheden. Als met meerdere mensen tegelijk wordt gewerkt, kunnen zij rouleren. Zo wordt het (belastende) werk gedeeld.
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

<b>Maatregel 5 (☞)</b>	<b>Het consequent (laten) nemen van pauzes</b>
Beschrijving	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg dat er voldoende rustmomenten worden ingebouwd in de vorm van pauzes, ook als het druk is. Maak afspraken dat pauzes zoveel mogelijk ongestoord genoten kunnen worden, waar mogelijk in een andere ruimte dan de winkel.</li> <li>•</li> </ul>
Beoogd effect	Het verminderen van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	<p>Uiteraard dient te worden voldaan aan de bepalingen in de Arbeidstijdenwet: Als een dienst langer dan 5,5 uur duurt, bestaat er recht op een tussentijdse pauze van 30 minuten (eventueel gesplitst in 2 x 15 minuten).</p> <p>Nadere afspraken over pauzes kunnen zijn vastgelegd in de CAO.</p>
Andere voor- en nadelen	Voordeel: pauzeren komt de productiviteit ten goede.

<b>Maatregel 6 (☺)</b>	<b>Het laten bezorgen van goederen door leveranciers, inclusief het laden en lossen</b>
Beschrijving	De goederen laten bezorgen door leveranciers in plaats van de goederen zelf met de eigen bedrijfswagen/vrachtwagen laden, vervoeren en lossen.
Beoogd effect	<p>Verminderen van tillen en dragen.</p> <p>De leverancier beschikt vaak over geschikte hulpmiddelen om fysieke belasting te verminderen.</p>
Randvoorwaarden voor gebruik	Goede afspraken maken over het afleverpunt (in magazijn, in winkel) door de leverancier en de wijze van aanleveren (goederen in rolcontainers, goederen op pallets of goederen in losse kratten).
Andere voor- en nadelen	-

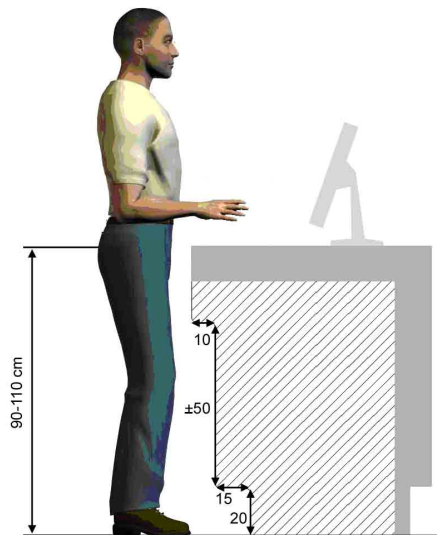
<b>Maatregel 7 (☺)</b>	<b>Het bestellen van kleinere verpakkingseenheden bij leveranciers</b>
Beschrijving	Bij kleinere verpakkingseenheden is de lichamelijke belasting bij tillen & dragen lager dan bij grotere eenheden.
Beoogd effect	Verminderen van zwaar tillen en dragen.
Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het bestellen van kleinere verpakkingseenheden is lang niet altijd mogelijk. Veel producten worden geleverd met een vaste colli-inhoud.</li> <li>• Niet te veel verpakkingseenheden in één keer tillen en dragen.</li> </ul>
Andere voor- en nadelen	-

<b>Maatregel 8 (☺)</b>	<b>Het maken van afspraken met leveranciers over de maximale stapelhoogte op pallets en rolcontainers</b>
Beschrijving	Afspraken maken met leveranciers over de maximale stapelhoogte op pallets en in rolcontainers zodat er niet hoog getild hoeft te worden. De maximale stapelhoogte is niet hoger dan 175 cm.
Beoogd effect	Verminderen van tillen vanaf een hoge positie.
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

<b>Maatregel 9 (☺)</b>	<b>Het toepassen van goed voorraadbeheer</b>
Beschrijving	Goed voorraadbeheer voorkomt dat medewerkers goederen te vaak in de handen moeten pakken omdat er andere zaken voorstaan, bijvoorbeeld in de koelcel. Goed voorraadbeheer is met name in de detailhandel van versproducten van belang, om het first in first out systeem (FIFO) te kunnen toepassen.
Beoogd effect	Verminderen van tillen, dragen, duwen en trekken
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

### 2.3.2 Inrichting van de werkplek

<b>Maatregel 10 (☺)</b>	<b>Basismaatregelen voor het goed inrichten van de kassawerkplek</b>
Beschrijving	<p><b>Type kassa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na tenminste 2 uur achtereenvolgend zittend kassawerk of na 1 uur staand kassawerk wordt het werk afgewisseld met ander werk of een pauze.</li> <li>- Als langer dan 1 uur achtereenvolgend achter een kassa gewerkt wordt of langer dan 4 uur over de dag verdeeld, is er een zitgelegenheid aanwezig die voldoet aan ergonomische eisen: <ul style="list-style-type: none"> <li>o voldoen aan NEN-EN 1335-1:2000;</li> <li>o de rugleuning en de zittinghoogte zijn in hoogte verstelbaar;</li> <li>o stabiel – kan niet omvallen bij extreme lichaamshoudingen;</li> <li>o niet hinderlijk weggrijdt of glijdt tijdens de zittende werkzaamheden;</li> <li>o de verplaatsbaarheid van de stoel vormt geen belemmering bij uitvoering van de kassafunctie.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Staande kassawerkplek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De medewerker kan goed achter de kassa of toonbank staan als hij voldoende been- en voetruimte heeft: <ul style="list-style-type: none"> <li>o de beenruimte bedraagt tenminste 10 cm, gerekend vanaf de voorkant van het werkblad;</li> <li>o de voetruimte bedraagt tenminste 25 cm, gerekend vanaf de voorkant van het werkblad, tot minimaal 20 cm vanaf de vloer.</li> </ul> </li> </ul>



### Zittende kassawerkplek

- De ruimte onder het werkblad is tenminste 70 cm hoog, 60 cm breed en 60 cm diep.



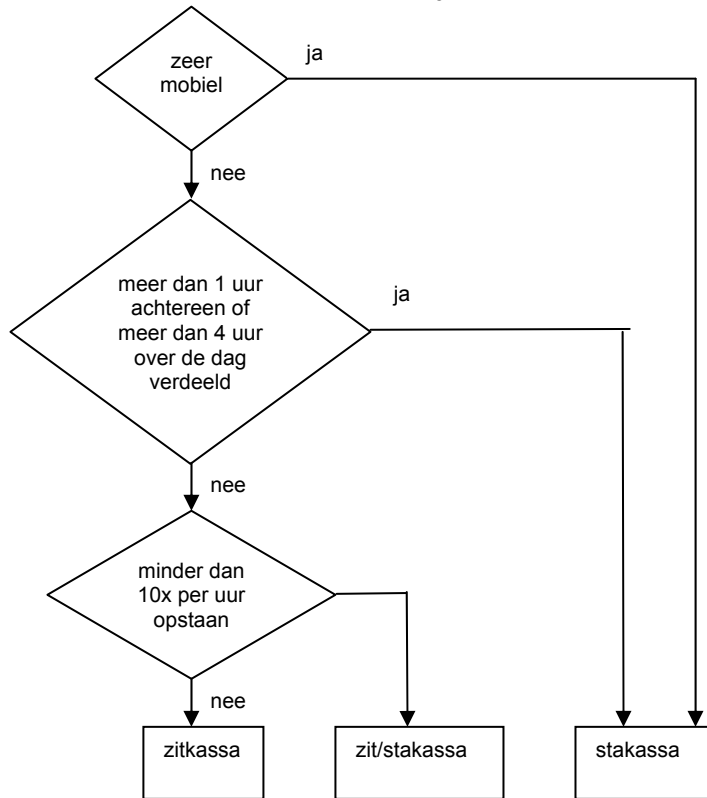
- De werknemer heeft de beschikking over een voetensteun, indien dat voor het bereiken van een goede lichaamshouding nodig is (bijvoorbeeld bij een relatief korte lichaamslengte). Deze is minimaal 45 cm breed en 35 cm diep en is eenvoudig in hoogte instelbaar in minimaal 3 standen met onderling gelijke afstand. Het totale instelbereik van de voetensteun omvat in ieder geval het verticale traject tussen 35 en 47 centimeter onder de bovenzijde van de zitting.

Beoogd effect	Vermindering van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	Eisen voor kassawerkplekken gelden indien werknemers langer dan 1 uur per dag achter een kassa moeten werken.
Andere voor- en nadelen	-

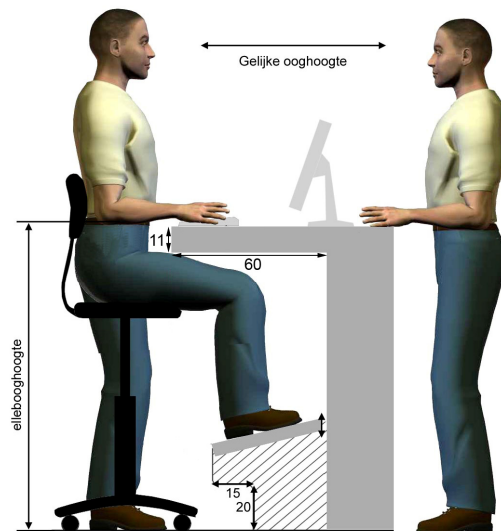
## Beschrijving

**Type kassa**

- Afhankelijk van de soort winkel zal de medewerker alleen kassawerk verrichten of kassawerk afwisselen met andersoortig werk bijvoorbeeld klanten helpen in de winkel. De mate van mobiliteit, de duur van het kassawerk achterelkaar en de frequentie van het opstaan bepaald de meest passende type kassawerkplek. Onderstaand schema helpt bij de keuze:



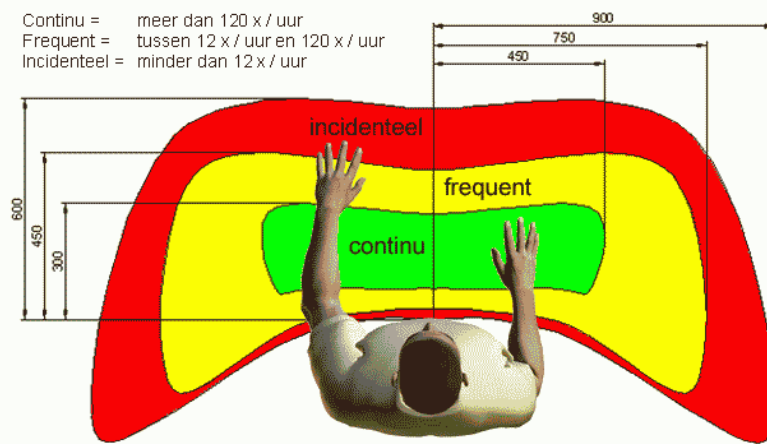
- De kassawerkplek is zo ingericht dat de kassamedewerker op ongeveer gelijke ooghoogte kan werken als de ooghoogte van een staande klant. Dit kan gerealiseerd worden een in hoogte verstelbare stoel of een verhoogde vloer van de kassa.
- Om staan en zitten te kunnen afwisselen wordt de kassa bij voorkeur zo ingericht dat er zowel stand als zittend achter kan worden gewerkt.



### Reikafstanden

- De meest voorkomende werkzaamheden (zoals verplaatsen koopwaar en gebruik geldlade) kunnen worden verricht binnen 30 cm horizontaal bereik vanaf de medewerker.
- Regelmatig voorkomende werkzaamheden (zoals gebruik bon pakken, zegels, afroombuis) kunnen worden verricht binnen 45 cm horizontaal bereik vanaf de medewerker.
- Alle andere (incidentele) kassawerkzaamheden kunnen worden verricht binnen 60 cm horizontaal bereik van de werknemer.

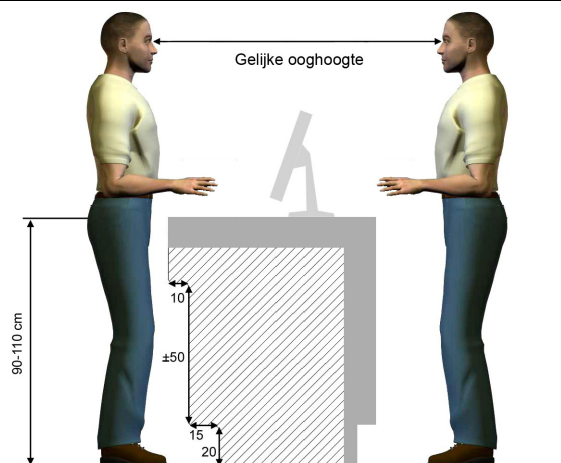
Continu = meer dan 120 x / uur  
 Frequent = tussen 12 x / uur en 120 x / uur  
 Incidenteel = minder dan 12 x / uur



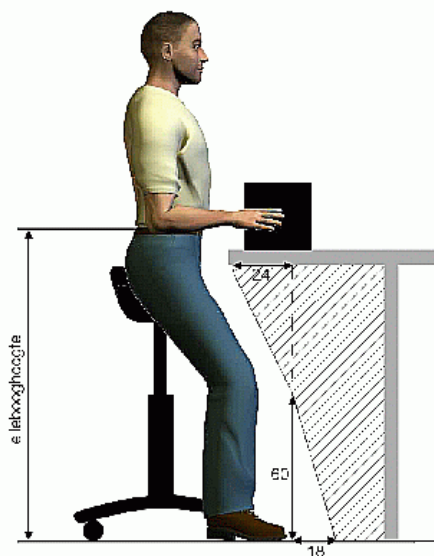
### Staande kassawerkplek

- De optimale werkhoogte van een zit-stakassa, sta-kassa of toonbank is een werkblad 10 centimeter onder ellebooghoogte  
 Indien er verschillende mensen achter de sta-kassa of toonbank staan, bedraagt de hoogte van het werkblad bij voorkeur:
  - o 100 cm wanneer overwegend mannen en vrouwen achter de kassa werken;
  - o 95 cm wanneer overwegend vrouwen achter de kassa werken;
  - o 105 cm wanneer overwegend mannen achter de kassa werken.





- Als gemiddeld veel gewerkt moet worden met grote en zware artikelen dient de hoogte van het werkblad lager te zijn dan wanneer gewerkt wordt met kleine en lichte artikelen.
- Om voldoende werkruimte hebben achter de kassa of toonbank, bedraagt de ruimte achter het werkblad tenminste 1 meter.
- Er is bij voorkeur een stasteun aanwezig (zie maatregel 12). In dat geval is er wel meer beenruimte noodzakelijk: tenminste een diepte van:
  - o 24 cm vanaf het werkblad tot 60 cm boven de vloer;
  - o 42 cm vanaf de vloer tot 60 cm boven de vloer.



#### Zittende kassawerkplek

- De hoogte van de zitting van de stoel is instelbaar tussen 20 en 30 cm onder de werkhogte.
- De optimale werkhogte van een zit-kassa is een werkblad op of onder ellebooghoogte.

Als gemiddeld veel gewerkt moet worden met grote en zware artikelen dient de hoogte van het werkblad lager te zijn dan wanneer gewerkt wordt met kleine en lichte artikelen.

- De dikte van het werkblad bedraagt (inclusief apparatuur, zoals een geldlade) maximaal 11 centimeter.

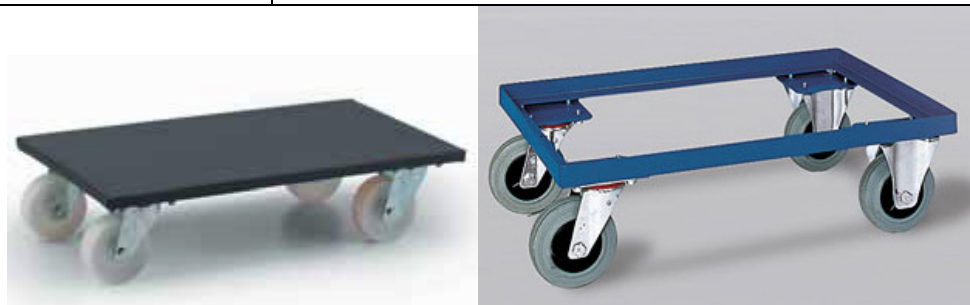
Beoogd effect

Vermindering van de fysieke belasting

Randvoorwaarden voor gebruik	In ieder geval voldoen aan de basiseisen in maatregel 10
Andere voor- en nadelen	Werknemers kunnen op gelijke ooghoogte beter communiceren met klanten.

### 2.3.3 Hulpmiddelen

Maatregel12 (☞)	Het plaatsen van een (in hoogte verstelbare) stoel of stasteun in de winkel.
Beschrijving	Bekijk welk werk zittend gedaan kan worden en gebruik hierbij een stoel of stasteun. Voorkom op die manier langdurig staan. Door het gebruik van een stasteun is wel een klantvriendelijke actieve houding mogelijk bij de binnenkomst van een klant. Een stasteun kan gebruikt worden om even te leunen/zitten wanneer de benen vermoeid zijn terwijl er wel gewerkt kan worden. Ook te gebruiken bij lunchen, koffiedrinken of op een stil moment. De stasteun heeft een hoogteverstelbereik tussen 65 en 90 cm
Beoogd effect	Verminderen van belastende werkhoudingen
Randvoorwaarden voor gebruik	Bij gebruik van een stoel of stasteun achter bijvoorbeeld een kassa of toonbank is wel voldoende beenruimte nodig (zie maatregel 9 (kassawerkplek).
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel 13 (☞)	Het gebruiken van hulpmiddelen zoals rolcontainers, steekwagens, palletwagens, elektro-pallettrucks en onderstellen op wielen
Beschrijving	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolcontainers: Rolcontainers zijn handig voor het transport van goederen.</li> <li>• Steekwagens: De steekwagen is een goed, gemakkelijk en veel gebruikt hulpmiddel om zware goederen te transporteren. Er zijn veel bijzondere varianten, voor diverse soorten goederen en toepassingen (drempels, trappen etc.)</li> <li>• Palletwagens: de handpalletwagen – ook vaak pompwagen genoemd – is bedoeld voor horizontaal pallettransport.</li> <li>• Elektro-pallettruck: elektrische palletwagen.</li> <li>• Onderstellen op wielen (zoals 'hondjes' of 'dolly's'): Diverse onderstellen op wielen zijn geschikt om stapels kratten, dozen etc. te verrijden.</li> </ul>
	
<p><i>'hondje'</i> <span style="margin-left: 200px;"><i>'dolie'</i></span></p>	
Beoogd effect	Verminderen van tillen, dragen, duwen en trekken.

Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies een hulpmiddel dat past bij het soort verpakkingen en de noodzakelijke verplaatsing (horizontaal of ook hoog/laag).</li> <li>• Voor alle hulpmiddelen is de keuze van de wielen erg belangrijk. De wielen moeten passen bij de ondergrond en de last. Een oneffen ondergrond en zware belading vragen om wielen met een grote diameter, luchtbanden en kogellagers; deze wielen verminderen de rolweerstand en verhogen de wendbaarheid.</li> <li>• In uitzonderlijke gevallen is het gebruik van dit soort hulpmiddelen niet mogelijk en dient gezocht te worden naar andere oplossingen om de fysieke belasting te verminderen.</li> </ul>
Andere voor- en nadelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een rolcontainer kan ook voor de presentatie van goederen gebruikt worden in de winkel</li> <li>• Door meer eenheden tegelijk te transporteren wordt er sneller gewerkt</li> </ul>

<b>Maatregel 15 (☺)</b>	<b>Het langzaam op gang brengen van rolcontainers en palletwagens</b>
Beschrijving	Onderzoek heeft aangetoond dat het snel op gang willen brengen van een rolcontainer of handpallettruck leidt tot een 2x zo hoge fysieke belasting in vergelijking met het rustig op gang brengen
	<p>The graph shows two curves representing physical load in kg over time in seconds. The y-axis is labeled from 0 kg to 100 kg in increments of 25 kg. The x-axis is labeled from 0 seconde to 5 seconden in increments of 2.5 seconds. A horizontal dashed line at 50 kg is labeled 'maximale grenswaarde'. A horizontal solid line at 15 kg is labeled '15 kg op gang houden'. The red dashed curve, labeled 'snelle start (1 meter in 2,5 sec)', rises to a peak of 99 kg at 2.5 seconds and then gradually declines. The green solid curve, labeled 'rustige start (1 meter in 5 sec)', rises to a peak of 44 kg at 5 seconds and then gradually declines. A legend on the right identifies the two curves.</p>
Beoogd effect	Verminderen van belasting door duwen en trekken
Randvoorwaarden voor gebruik	Goede instructie van het personeel
Andere voor- en nadelen	-

<b>Maatregel 16 (☺)</b>	<b>Het tijdig onderhouden van rolcontainers en onderstellen op wielen.</b>
Beschrijving	Zorg dat per rolcontainer minimaal 2x per jaar een onderhoudsmoment ingelast is
Beoogd effect	Verminderen van belasting door duwen en trekken. Doordat de rolcontainer onbeschadigd is, stevig in elkaar zit en doordat de wielen nog steeds goed 'lopen' wordt de benodigde duw- en trekkracht beperkt.
Randvoorwaarden voor gebruik	Goede instructie van het personeel
Andere voor- en nadelen	-

<b>Maatregel 17 (☺)</b>	<b>Het dragen van goede schoenen</b>
Beschrijving	Goede schoenen zijn stevig en zonder hoge hakken. Goed schoeisel is met name van belang: <ul style="list-style-type: none"> <li>- als langdurig staan of lopen vereist is;</li> <li>- bij het werken op gladde en natte vloeren;</li> <li>- bij regelmatig tillen, duwen en trekken;</li> <li>- bij het gebruik van ladders.</li> </ul>
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	
Andere voor- en nadelen	-

<b>Maatregel 18 (☺)</b>	<b>Het gebruiken van een elektrische palletwagen bij het laden en lossen van de vrachtwagen</b>
Beschrijving	Voor het laden en lossen van een vrachtwagen met laadklep wordt vaak gebruik gemaakt van een palletwagen. Een elektrische palletwagen is veel lichter in gebruik en daardoor ook sneller.
Beoogd effect	Verminderen van duwen en trekken
Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De vrachtwagen moet voorzien zijn van een laadklep.</li> <li>• De goederen moeten op pallets staan.</li> </ul>
Andere voor- en nadelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voordeel; ook voor andere werkzaamheden te gebruiken</li> <li>• Voordeel: tijdwinst omdat transport en manoeuvreren gemiddeld 8% sneller gaat</li> </ul>

### 2.3.4 Voorlichting en instructie

Maatregel 19 (👉)	Het instrueren van alle nieuwkomers en het onder de aandacht houden van de instructie bij alle medewerkers
Beschrijving	Het instrueren van alle medewerkers (óók vakantiekrachten, invallers en meewerkende gezinsleden) over de risico's van tillen, dragen, duwen en trekken én de maatregelen die hij/zij geacht wordt te nemen. Na de eerste instructie moet periodiek aandacht gevraagd worden voor de afspraken over tillen, dragen, duwen en trekken. Zorg dat alle medewerkers kennis kunnen nemen van de betreffende informatie en instructies.
Beoogd effect	Door meer kennis van risico's en maatregelen op een gezondere wijze goederen verplaatsen.
Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Degene die de voorlichting geeft heeft kennis nodig van de risico's, de maatregelen en de praktijk.</li> <li>• De instructie moet kort en praktijkgericht zijn.</li> <li>• De afspraken moeten regelmatig onder de aandacht gebracht worden.</li> <li>• De leidinggevende moet motiveren en het goede voorbeeld geven.</li> </ul>
Andere voor- en nadelen	Voordeel: nadenken over hoe getild en bewogen moet worden, helpt bij het beter organiseren van het eigen werk

Maatregel 20 (😊)	Het gebruik van richtlijnen voor goed tillen & dragen en duwen & trekken
Beschrijving	<p>De richtlijnen voor goed tillen &amp; dragen en duwen &amp; trekken zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik beschikbare hulpmiddelen. Wees slim, niet stoer.</li> <li>• Help elkaar. Vele handen maken licht werk. Laat niet één collega al het zware werk doen.</li> <li>• Til, draag, duw en trek bewust. Denk na bij wat je doet en loop niet te dollen met zware lasten.</li> <li>• Til of draag zware lasten - waar mogelijk - met twee mensen samen.</li> <li>• Spreek met elkaar af waar je de goederen neerzet en hoe hoog je stapelt.</li> <li>• Stapel goederen op pallets, rolcontainers en magazijnstellingen niet te hoog (handmatig maximaal 175 cm).</li> </ul> <p>Handmatig tillen en dragen wordt makkelijker als je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de last niet te zwaar maakt;</li> <li>- bij het optillen een houding aanneemt waarbij je goed het evenwicht kunt bewaren;</li> <li>- de last dicht bij het lichaam houdt of het lichaam dicht bij de last;</li> <li>- zoveel mogelijk met twee handen tilt en draagt</li> <li>- de rug zo min mogelijk draait;</li> <li>- tilt vanuit de benen;</li> <li>- rond heuphoogte werkt (tussen schouderhoogte en kniehoogte).</li> </ul> <p>Handmatig duwen en trekken wordt makkelijker als je:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kiest voor duwen in plaats van trekken, want duwend bent je sterker;</li> <li>- een last langzaam in beweging zet, want snel werken kost veel meer kracht;</li> <li>- bij zware lasten de kracht van het hele lichaam inzet;</li> <li>- stevige schoenen aantrekt zodat u niet uitglijdt;</li> <li>- de handen tussen heup- en borsthoogte plaatst en voor goede grip zorgt.</li> </ul>
Beoogd effect	Bewust werken, wat leidt tot minder risico voor de gezondheid
Randvoorwaarden voor gebruik	<p>Richtlijnen en instructies kunnen op verschillende manieren worden gecommuniceerd aan medewerkers:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- door zichtbaar ophangen;</li> <li>- door opname in een Huishoudelijk Reglement van een bedrijf, dat iedere medewerker ontvangt;</li> <li>- door mondelinge instructie.</li> </ul> <p>Gebruik bij voorkeur meer manieren om de boodschap aan medewerkers over te brengen.</p>
Andere voor- en nadelen	-