

Waar en hoe ga je het risico van fysieke belasting verminderen?

De veelheid van bewegingen en houdingen maakt het moeilijk om snel te beoordelen of het werk van de persoon wel of niet te zwaar is. Er bestaan rekenmodellen om voor één handeling te bepalen of die te zwaar is of niet. Het is erg veel werk om dat voor iedere werkzaamheid die je doet toe te passen. Daarom is in deze Arbocatalogus gezocht naar een manier om dit te vereenvoudigen. Het idee er achter is dat ieder bedrijf stap voor stap de belasting naar beneden brengt. Te beginnen bij de meest belastende situaties. Die stelt u vast als 'top 20' (of top 10) door globaal naar het werk te kijken en de medewerkers te vragen wat zwaar is.

Als de top 20 is vastgesteld gaat u die situaties dieper bekijken. Daarvoor worden in de Arbocatalogus beoordelingsmethodes aangereikt, zogenaamde 'Quickscans'. Dit zijn vereenvoudigde beoordelingsmodellen.

Bij het beoordelen is het zaak de werkzaamheden gedurende meerdere minuten te beoordelen, zodat u kunt zien hoe vaak en hoe lang bepaalde situaties zich voordoen. U ziet dan ook of een medewerker de handeling steeds hetzelfde doet of zijn techniek afwisselt. Voor sommige situaties zijn de quickscans niet toepasbaar en daar is beoordeling door een deskundige op dit gebied vereist. U treft een nadere toelichting aan bij de quickscans.

Maatregelen nemen via de bronaanpak!

Wanneer u bij de beoordeling belastende situaties tegenkomt, bekijk dan welke mogelijkheden er zijn om de oorzaak van deze belasting weg te nemen. Let op: hierbij is het vereist de **bronaanpak** te gebruiken. Dit betekent dat u altijd de volgorde hanteert:

- Dat u eerst bekijkt of u de belastende werkzaamheid kunt vervangen door een werkwijze die geen overbelasting met zich meebrengt.
- Lukt dat niet, dan bekijkt u of u de belasting kunt verminderen door het werk anders te doen, beter in te richten (bijvoorbeeld werkhoogte/reikwijdte) of hulpmiddelen daarbij in te zetten (bijvoorbeeld een tilhulp).
- Als technische maatregelen niet kunnen of onvoldoende verlichting van het werk geven, neem dan maatregelen van organisatorische aard zoals taakrotatie of beperken van de tijd dat medewerkers op een dag dit werk doen.
- Lukt het daarmee nog niet voldoende, dan neemt u maatregelen met betrekking tot de werknemers die daar ingezet worden. Bijvoorbeeld verbeter dan de werktechniek door instructie, train de medewerkers, houd strikt toezicht op hanteren van de juiste werkwijze, biedt periodiek een gezondheidsonderzoek aan.

De maatregelen die u gaat treffen zet u in het plan van aanpak van de RI&E.