**Overzichtslijst Fysieke Belasting Technische Groothandel**

Schade door fysieke belasting van medewerkers moet voorkomen worden. Stap voor stap bekijk je welk werk belastend is en hoe dit te verbeteren. Jaarlijks wordt zo een deel van de belasting weggenomen. Dit zijn de stappen:

1. Zoek **de zwaarste werkzaamheden** (vraag de medewerkers!)
2. Bepaal **wat dit werk zwaar maakt** (soort belasting).
3. Is dit werk te **vermijden** (aanpak van de bron) 🡪 neem maatregelen
4. Kan dit werk **lichter gemaakt** worden (minder gewicht, hulpmiddelen, betere inrichting werkplek(ergonomie), kortere duur/betere hersteltijd (bijvoorbeeld door roulatie))
5. **Restrisico**: bepaal of je nu goed zit of dat er nog andere maatregelen nodig zijn.

Hoe je de stappen zet wordt hieronder uitgelegd. Maak gebruik van het overzichtsformulier in de bijlage.

**Stap 1: zoek globaal de zwaarste werkzaamheden uit**

**Functies**

Denk in ieder geval aan de volgende functies/werkzaamheden (voor zover aanwezig):

* Laden/lossen van inkomend en uitgaand goed
* Heftruckchauffeurs
* Magazijnmedewerkers/Orderpickers/Logistieke functies met veel handmatig transport
* Inpakken/verpakken/ompakken
* Lossen op locatie (ook bestelbusjes)
* Technische dienst (werkplaats en werk op locaties)
* Productiewerk/reparatiewerk
* Kantoorwerk (beeldschermwerk)

**Wat zijn de zwaarste functies/werkzaamheden?**

Om de werkzaamheden met de hoogste belasting te ontdekken helpen de volgende vragen:

* Van welke werkzaamheden zeggen de medewerkers dat het lichamelijk zwaar is?
* Welke werkzaamheden worden op een gemiddelde werkdag *langdurig* en *door veel personen* gedaan? Begin bij werkzaamheden van meer dan 2 uur per dag. Werk dat veel personen belast, is in de prioriteitstelling belangrijker dan werk dat door weinig personen gebeurt.
* Nieuwe medewerkers, die het werk nog niet gewend zijn, kunnen een goede graadmeter zijn: van welk werk geven zij aan dat het vermoeiend is of pijn oplevert na de werkdag?
* Zijn er werkplekken waar je kwetsbare medewerkers die lichamelijke klachten hebben niet laat werken? Ook dat is een goede aanwijzing van zwaar werk.

Ga gesprekken aan met medewerkers op de werkvloer, bijvoorbeeld op de afdeling of in werkoverleg, of zet een vragenlijst uit. Vraag ook de ondernemingsraad of personeelsvertegenwoordiging om inbreng. En vraag de bedrijfsarts of er uitval/ziekteverzuim door klachten aan bewegingsapparaat is en bij welke werkzaamheden. Zo ontdek je waar verbeteringen het meeste rendement hebben.

Zet de ‘zware’ werkzaamheden in de overzichtslijst. Kies de 5 zwaarste uit. Voor die 5 ga je meer in detail kijken wat precies het werk zwaar maakt.

**Stap 2: nader beoordelen van de belasting van de zwaarste werkzaamheden**

**Beoordelen van de zwaarte en de verbetermogelijkheden**

In bijgaand formulier **Overzichtslijst fysieke belasting** zet je de 5 meest belastende werkzaamheden. Deze moeten nader in kaart gebracht worden om te bekijken wat dat werk zwaar maakt, dus welke soort belasting er in dat werk aan de orde is, bijvoorbeeld:

1. Zwaar of vaak iets optillen en neerzetten;
2. Met spullen in de hand afstanden lopen (dragen) of traplopen met spullen;
3. Veel kracht zetten (trekken of duwen);
4. Vaak en snel achterelkaar dezelfde bewegingen maken (vaker dan 1x per minuut);
5. Langdurig in dezelfde ongunstige houding werken (stilstaan, voorovergebogen staan; hurken of op de knieën)
6. Langdurig kantoorwerk met beeldschermen.

In het bijgaande formulier **Overzichtslijst fysieke belasting** kun je een overzicht maken van de werkzaamheden en welk soort belasting bij dat werk hoort.

**Gedetailleerder kijken met Quickscans**

Om te bepalen of iets te belastend is (oordeel ‘groen’, ‘oranje’ of ‘rood’) zijn er per soort belasting zogenaamde ‘Quickscans’ beschikbaar in de Arbocatalogus. Daarmee bekijk je wat gedetailleerder naar de mate van de belasting.

1. Er is sprake van het met de hand optillen en neerzetten van zware voorwerpen (>3 kg). Verplaats je de last minder dan 5 meter, dan noemen we dat ‘tillen’, pas dan de **Quickscan ‘tillen’** toe.
2. Wordt er meer dan 5 meter met de last in de handen gelopen (langer dan 5 seconden dragen van de last), dan is er sprake van ‘dragen’, pas voor de nadere beoordeling de **Quickscan ‘dragen’** toe.
3. Medewerkers zetten veel of vaak kracht (**duwen/trekken**) om rollend materieel in beweging te zetten/houden of moeten regelmatig met kracht aan iets trekken of duwen (pas de Quickscan ‘**duwen/trekken’** toe). Als er sprake is van **piekbelastingen**: plotseling explosief veel kracht zetten (in beweging zetten zware karren, met kracht lostrekken, vallend materiaal opvangen/tegenhouden, ergens steeds op klimmen, ergens af springen), dan zijn daar direct maatregelen voor nodig.
4. De medewerker maakt vaak dezelfde beweging (meer dan 1x per minuut). Het is belangrijk dat die handelingen goed binnen het bereik van de medewerker liggen. Ook al zijn de krachten (gewichten) niet groot, dan nog kan het lichaam beschadigd worden als gewrichten veelvuldig gedraaid, geknikt of scheef belast worden. Pas voor deze handelingen de **Quickscan vaak herhaalde bewegingen** toe (voor werkplekken waar dit werk meer dan 2 uur per dag gedaan wordt). Zet de beoordeling in het formulier bij de herhalende bewegingen in ongunstige houding of stand van de gewrichten.
5. Er wordt langdurig in ongunstige *stand van het lichaam* gewerkt (bovenlichaam scheef of gedraaid houden, voorovergebogen werken, stilstaand op één plek, staand een voetpedaal bedienen, lang ergens in moeten knijpen, armen/schouders getild houden, boven schouderhoogte werken, knielen, gehurkt zitten, hoofd gedraaid of sterk geknikt houden). Het gaat hier dus *niet* om bewegingen zoals in D, maar hoe je jouw lichaam in een bepaalde stand houdt (*statische belasting*). Gebruik de **Quickscan belastende houdingen** (statisch) om te beoordelen.
6. Voor kantoorwerk achter het beeldscherm is de **Quickscan beeldschermwerk** beschikbaar.

Betrek bij de beoordelingen de medewerkers die de werkbelasting goed kennen. Bekijk in de beoordeling wat het belangrijkste is dat het werk zwaar maakt (is dat het gewicht, de lange duur, het aantal keren, de werkhouding/inrichting van de werkplek), want daarmee kun je zien wat er te beïnvloeden is om het werk minder zwaar te maken. Bespreek de opties om het werk te verlichten en schrijf die op bij de beoordeling.

**Stap 3: Kiezen van de acties (beheersplan)**

**Overleg**

Plan een overleg met directie en OR/PVT om de resultaten van de beoordeling te bespreken en om besluiten te nemen over de maatregelen die getroffen worden om de belasting te verminderen. Betrek zo nodig deskundigen ter ondersteuning (bedrijfsarts/arboadviseur). Het gaat er nu om dat de directie kiest welke stappen binnen een jaar genomen worden om de belasting te verminderen. Deze verbeteracties voeg je toe aan het plan van aanpak in de de RI&E (met een termijn waarop het klaar moet zijn en wie verantwoordelijk is). En het volgend jaar een nieuwe ronde!

**Denk aan de arbeidshygiënische strategie (bronaanpak):**

Bij het kiezen van maatregelen probeer je altijd eerst om de *oorzaak* van deze belasting weg te nemen. Let op: het is vereist om in deze volgorde oplossingen te zoeken:

1. Eerst bekijken of de belastende werkzaamheid te vervangen is door een werkwijze die geen overbelasting met zich meebrengt (bijvoorbeeld automatiseren).
2. 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).
3. Als technische maatregelen niet kunnen of onvoldoende verlichting van het werk geven, neem dan maatregelen van organisatorische aard zoals taakroulatie of beperken van de tijd dat medewerkers op een dag dit werk doen.
4. 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, houdt strikt toezicht op hanteren van de juiste werkwijze, biedt periodiek een gezondheidsonderzoek aan.

NB. Instructie over risico’s en de veilige werkmethode moet altijd!

**Bijlage: invulformulier overzichtslijst fysieke belasting.Bijlage: invulformulier overzichtslijst fysieke belasting.**

Vul het onderstaande schema in voor de meest belastende werkzaamheden in het bedrijf (hoge belasting, bij veel medewerkers, komt veel voor).

| **Top 5?** | **Functies/taken** | **van toepassing?** | **beschrijving werk en belasting** | **verbetering nodig?**  **Groen/oranje/rood** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Laden/Lossen** |  |  |  |
|  | Tillen |  |  |  |
|  | Dragen |  |  |  |
|  | Herhalende beweging |  |  |  |
|  | Duwen en trekken |  |  |  |
|  | Piekbelasting/plotselinge kracht |  |  |  |
|  | Ongunstige stand/houding |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Heftruck/reachtruck gebruik** |  |  |  |
|  | Tillen |  |  |  |
|  | Dragen |  |  |  |
|  | Herhalende beweging |  |  |  |
|  | Duwen en trekken |  |  |  |
|  | Piekbelasting/plotselinge kracht |  |  |  |
|  | Ongunstige stand/houding |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Orderpicking/handmatig transport** |  |  |  |
|  | Tillen |  |  |  |
|  | Dragen |  |  |  |
|  | Herhalende beweging |  |  |  |
|  | Duwen en trekken |  |  |  |
|  | Piekbelasting/plotselinge kracht |  |  |  |
|  | Ongunstige stand/houding |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Inpakken/ompakken/verpakken** |  |  |  |
|  | Tillen |  |  |  |
|  | Dragen |  |  |  |
|  | Herhalende beweging |  |  |  |
|  | Duwen en trekken |  |  |  |
|  | Piekbelasting/plotselinge kracht |  |  |  |
|  | Ongunstige stand/houding |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Lossen op locatie** |  |  |  |
|  | Tillen |  |  |  |
|  | Dragen |  |  |  |
|  | Herhalende beweging |  |  |  |
|  | Duwen en trekken |  |  |  |
|  | Piekbelasting/plotselinge kracht |  |  |  |
|  | Ongunstige stand/houding |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Top 10?** | **Functies/taken** | **van toepassing?** | **beschrijving werk en belasting** | **verbetering nodig?**  **Groen/oranje/rood** |
|  |  |  |  |  |
|  | **Werkzaamheden TD/monteurs** |  |  |  |
|  | **Werkplaats TD** |  |  |  |
|  | Tillen |  |  |  |
|  | Dragen |  |  |  |
|  | Herhalende beweging |  |  |  |
|  | Duwen en trekken |  |  |  |
|  | Piekbelasting/plotselinge kracht |  |  |  |
|  | Ongunstige stand/houding |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Monteurswerk in bedrijf** |  |  |  |
|  | Tillen |  |  |  |
|  | Dragen |  |  |  |
|  | Herhalende beweging |  |  |  |
|  | Duwen en trekken |  |  |  |
|  | Piekbelasting/plotselinge kracht |  |  |  |
|  | Ongunstige stand/houding |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Overige werkzaamheden** |  |  |  |
|  | **Kantoorwerk** |  |  |  |
|  | Beeldschermwerk langdurig |  |  |  |
|  | Beeldschermwerk onder druk |  |  |  |
|  | Ongunstige houding |  |  |  |
|  | … |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **……** |  |  |  |
|  | Dragen |  |  |  |
|  | Tillen |  |  |  |
|  | Herhalende beweging |  |  |  |
|  | Duwen en trekken |  |  |  |
|  | Piekbelasting/plotselinge kracht |  |  |  |
|  | Ongunstige stand/houding |  |  |  |