

## Stappenplan Fysieke Belasting Technische Groothandel

### 1 Bedenk met medewerkers wat de werkzaamheden zijn met zware fysieke belasting en kies de zwaarste.

Bekijk welk type fysieke belasting hier bepalend is. Voor die 'soort' belasting ga je de eerste beoordeling doen!

Denk aan: trekken, duwen, tillen, dragen, langdurig belastende houding, vaak achtereenvolgende dezelfde handeling doen?

Vul 'Formulier Overzichtlijst Fysieke Belasting TG' in (zie Praktijkvoorbeeld 'Fysieke Belasting beoordelen')

Voor bedrijven met meer dan 50 medewerkers: de **20** zwaarste werkzaamheden invullen

Voor bedrijven met minder dan 50 medewerkers: de **10** zwaarste werkzaamheden invullen

### 2 Bekijk met de checklist 'fysieke belasting buiten de uiterste grenzen' of situaties buiten de grenzen vallen.

situaties die buiten de grenzen vallen hoeven niet verder beoordeeld te worden: direct aanpakken en daarna beoordelen.

zet deze situaties in het verbeterplan/plan van aanpak RIE met 'binnen 3 maanden verbeteren'.

### 3 Bekijk van de andere situaties of maatregelen nodig zijn.

Gebruik hiervoor de quickscans die in de Arbocatalogus te vinden zijn onder het kopje 'Praktijkvoorbeelden' onder 'Fysieke Belasting'.

Voor verschillende soorten belasting (tillen, duwen/trekken, werkhouding, enz.) zijn aparte quickscans te vinden.

Door de quickscan blijkt:

**groen:** geen actie nodig

**oranje** binnen een jaar nadere beoordeling doen of verbeterplan maken

**rood** binnen 3 maanden plan gereed voor verbetering binnen 1 jaar

### 4 Zet de plannen om de fysieke belasting te verbeteren in het plan van aanpak van de RI&E

Voor bedrijven/locaties tot **15** medewerkers: minimaal de **3** zwaarste situaties binnen een jaar verbeteren

Voor bedrijven van 15 tot **50** medewerkers minimaal de **5** zwaarste situaties binnen een jaar verbeteren

Voor bedrijven van 50 tot **100** medewerkers minimaal de **7** zwaarste situaties binnen een jaar verbeteren

Voor bedrijven met **meer dan 100** medew. minimaal de **10** zwaarste situaties binnen een jaar verbeteren

(Bedrijven met meerdere locaties: bekijk dit per locatie/budgethouder)

### 5 Verbeteringen doorvoeren en na een jaar opnieuw dit stappenplan doorlopen (jaarplan bespreken met OR/PVT).