

# van gelder | bewust veilig

Aan de hand van vijf pijlers werkt een medewerker van Van Gelder bewust veilig:  
BETROKKENHEID ▪ VAKMANSCHAP ▪ GRONDBEGINSELEN ▪ INFORMEREN ▪ UITSTRALING



## LICHAMELIJKE BELASTING

**Als Van Gelder willen wij dat iedereen die voor ons werkzaam is, in goede gezondheid oud wordt. Om dat te waarborgen behandelen wij onder andere lichamelijke belasting. Want werken in de wegebouw en (ondergrondse) infra is zwaar.**

In Nederland hebben twee op de vijf werknemers lichamelijke belastend werk. Door een ongezonde werkhouding, herhalende handelingen en andere lichamelijke belastingen kan je lichaam zo belast worden, dat het gevaar oplevert voor je gezondheid. 460.000 werknemers hebben een beroepsziekte aan arm, rug, nek, schouders, knieën, heupen, enzovoorts. Omdat je niet direct last krijgt, is het extra belangrijk om je bewust te zijn van de gezondheidsrisico's op de lange termijn.

In deze toolbox lees je wat de meest voorkomende vormen van lichamelijke belasting zijn en hoe je deze kunt beperken. Ook geven wij jou mee wat je kunt doen om overbelasting te voorkomen. Want een gezonde werkhouding en het gebruik van hulpmiddelen, maakt je werk lichter en daardoor houd je het langer vol.

### **In het kort: Hoe voorkom je overbelasting?**

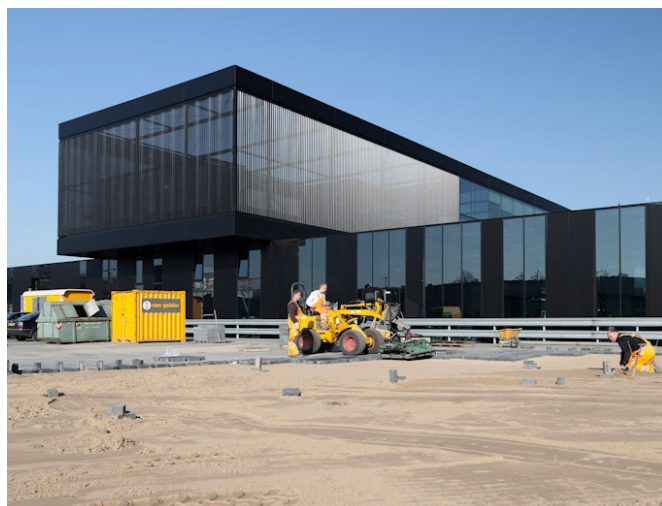
- Gebruik zoveel mogelijk hulpmiddelen en machines. Hier valt de meeste winst bij te halen.
- Organiseer het werk zodanig dat er zo min mogelijk handmatig spullen verzet moeten worden.
- De ideale werkhouding is afwisseling. Probeer niet alleen te staan, te zitten, op je knieën te werken of de hele tijd continue dezelfde beweging te maken. In de meeste gevallen is dit te regelen door het werk met elkaar net even anders te organiseren.
- Spreek je collega aan als je ziet dat hij zijn lichaam teveel belast.

### **Wat zijn de voornaamste vormen van lichamelijke belasting en welke tips kun je toepassen om problemen te voorkomen?**

#### **1. Tillen/bukken**

Gebruik zoveel mogelijk hulpmiddelen en machines. Til in je eentje maximaal 23 kilo per keer. Met z'n tweeën is dat maximaal 46 kilo. Deze gewichten zijn richtlijnen en afhankelijk van je leeftijd, de bouw van je lichaam en de soort last. Ieder voorwerp heeft namelijk een ander aangrijppunt.

Ga, bij het tillen van een last, recht voor de last staan. Til met twee handen en houd de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam tussen knie- en schouderhoogte. Til zoveel mogelijk met een rechte rug vanuit je benen. Zorg dat je de last goed kan pakken, zodat je goede grip hebt. Gebruik bij zwaardere lasten altijd een machine.



# van gelder | bewust veilig

Aan de hand van vijf pijlers werkt een medewerker van Van Gelder bewust veilig:  
BETROKKENHEID ▪ VAKMANSCHAP ▪ GRONDBEGINSELEN ▪ INFORMEREN ▪ UITSTRALING



## 2. Duwen/trekken

Zorg voor een vlakke ondergrond. Dus zonder kuilen, hobbels of obstakels. Wissel je werkzaamheden af. Duwen is minder belastend dan trekken. Gebruik altijd beide armen, zodat je romp en rug gelijkmatig worden belast.



## 3. Knielen/kruipen

Kniel/kruip maximaal dertig minuten achter elkaar en wissel deze werkzaamheden af. Gebruik altijd kniebescherming. Maak gebruik van een strakvlak en dergelijke hulpmiddelen.

*Knielen en kruipen*



MAX  
30  
MIN.

## Kantoorwerkzaamheden

Niet alleen het buitenpersoneel heeft te maken met lichamelijke belasting. Ook op kantoormedewerkers is dit van toepassing. Je werkt vaak langdurig achter een beeldscherm. Arm-, nek-, schouder-, en oogklachten komen vaak voor bij langdurig werken achter een beeldscherm. Probeer beeldschermwerk af te wisselen met andere taken. Stel daarnaast je bureau en je -stoel op je eigen lichaamsafmetingen af.

## 4. Draaien/lopen met een last

Draai altijd je voeten mee, hierdoor voorkom je verdraaien van je wervelkolom. Draag je last altijd in het midden en kom niet met de last buiten de stand van je voeten. Loop liever een keer meer dan teveel in één keer.

*Lopen met een last*



*Draaien met een last*

## 5. Herhalende werkzaamheden

Let bij werkzaamheden die herhalend zijn op een goede werkhouding. Neem regelmatig korte pauzes en wissel de werkzaamheden af, zodat je ontspant.



KORTE  
PAUZE

*Ontspan na  
repetitief werk*

## Periodiek Medisch Onderzoek

Bij Van Gelder vindt een Periodiek Medisch Onderzoek plaats om te onderzoeken hoe het met jouw gezondheid gaat. Daarnaast mag je ook zelf het initiatief nemen om naar het arbeidsomstandighedensprekuur van de bedrijfsarts te komen of een afspraak te maken met de bedrijfsarts. Neem voor meer informatie contact op met je P&O-coördinator.



toolbox

Van Gelder | mrt 2021