

Fysieke belasting

RISICO'S

Overmatige fysieke belasting kan aandoeningen van het houdings- en bewegingsapparaat veroorzaken. Het gaat meestal om spieren, pezen, banden, zenuwen of gewrichten.

De meest voorkomende klachten zijn:

- + rugklachten; belangrijkste klacht in de bouw;
- + schouderklachten; gevolg van veelvuldig werken boven het hoofd bij bijvoorbeeld stucadoors, lassers en werken in kleine besloten ruimten;
- + elleboogklachten (tenniselleboog); na overbelasting door bijvoorbeeld veelvuldig herhaalde bewegingen;
- + nekklachten; bij bijvoorbeeld typewerk of beeldschermwerk door veelvuldig op en neer bewegen en draaien van het hoofd, of het lang in één houding werken;
- + hand- en polsklachten; door bijvoorbeeld herhaalde en draaiende bewegingen van de pols, vaak in scheve toestand;
- + heup- en knieklachten; door bijvoorbeeld bepaalde werkhoudingen als langdurig staand werken of op de knieën zitten.

MAATREGELEN

Algemeen

1. Handmatig tillen wordt zoveel als redelijkerwijs mogelijk is vermeden of beperkt.
2. Het maximale gewicht dat door één persoon met de handen wordt getild bedraagt 25 kg.
3. Als de bewegingsruimte dit toelaat bedraagt het maximale gewicht dat door twee personen samen met de handen wordt getild 50 kg.
4. De punten 2 en 3 zijn tot 1 januari 2007 niet van toepassing op werkzaamheden in de installatie- en isolatiebranche, de meubelindustrie, de afbouw, en het stellen van trappen in de timmerindustrie.
5. Dakrollen zwaarder dan 25 kg worden mechanisch getransporteerd. In situaties waarin dat technisch of organisatorisch niet mogelijk is worden dakrollen, mits niet zwaarder dan 35 kg, handmatig getransporteerd – in afwijking van punt 2 – tot een maximum van 5 rollen per persoon per dag.
6. Wanneer het in nieuwbouwsituaties (gedeeltelijk) onmogelijk is het transport van zware materialen voor liftinstallaties van de aanvoerplaats naar de liftschacht met transporthulpmiddelen te verrichten, zijn voor dat gedeelte van het transporttraject tot uiterlijk 1 juli 2007 de punten 2 en 3 niet van toepassing.
7. Straatstenen zwaarder dan 4 kg worden niet handmatig verwerkt.
8. Stoeptegels zwaarder dan 9,5 kg worden niet handmatig verwerkt.
9. Er wordt alleen zonder mechanische tilhulpmiddelen gemetseld en gelijmd als:
 - + de vrije werkruimte ten minste 0,60 m bedraagt;
 - + de diepte van het stavlak van de metselconsole ten minste 0,40 m bedraagt;
 - + de elementen lichter zijn dan 14 kg;
 - + de elementen van 4 tot 14 kg tweehandig worden getild en verwerkt tot maximaal 1,50 m boven en niet beneden het stavlak en
 - + de elementen lichter dan 4 kg worden verwerkt tot maximaal 1,70 m en vanaf ten minste 0,20 m boven het stavlak, met uitzondering van:
 - o het van binnenuit metselen of lijmen direct onder en vanaf een verdiepingvloer of
 - o het metselen of lijmen vanaf het maaiveld.
10. Betonstaal en gereedschap voor de verwerking hiervan zwaarder dan
 - o - 17 kg worden niet met één hand getild
 - o - 20 kg worden niet getild vanaf minder dan 50 cm boven de grond.
11. Steigerelementen zwaarder dan 23 kg worden niet meer door één persoon handmatig getild en getransporteerd.

Fysieke belasting

Organisatorische aanwijzingen

- ✚ Gebruik zoveel mogelijk mechanische hulpmiddelen zoals hijskraan, heftruck, (bouw)lift, hefsteiger, hangbrug en dergelijke; betrek hierbij ook de onderaannemers en leveranciers (bijv. van zware blokken).
- ✚ Deel het kraanwerk zodanig in dat ook minder spectaculaire zaken als vloerliggertjes, lateien, kozijnen en dergelijke met de kraan worden geplaatst.
- ✚ Zorg waar mogelijk voor passende hijsvoorzieningen aan materieel of onderdelen, bijvoorbeeld kopschotten en springen van bekistingen.
- ✚ Bepaal tijdig de plaats voor opslag van materialen en materieel, zodat deze niet onnodig verplaatst moeten worden. Zet handmatig te verplaatsen materialen op een verhoging (50-75 cm).
- ✚ Zorg bij sta- of zitwerkzaamheden (bijv. kraanmachinisten) voor een ergonomisch verantwoorde werkplek (o.a. stoel, bedieningsmiddelen).
- ✚ Aanvoer van materiaal in bulkhoeveelheden betekent minder tillen dan de aanvoer in zakken (bijv. specie).
- ✚ Automatisch pallettiseren is minder belastend dan handmatig stapelen (bijv. van stenen).
- ✚ Maak bij zwaar gereedschap zoveel mogelijk gebruik van ondersteuning en statieven.
- ✚ Zorg dat handgereedschap is voorzien van goede handvatten (Ø 25 - 40 mm, lengte 90 - 120 mm). Het handvat moet met twee handen kunnen worden vastgehouden.
- ✚ Organiseer het werk zo dat men regelmatig van houding kan wisselen en zelf het tempo kan bepalen. Pauzes inpassen moet mogelijk zijn.
- ✚ Verdeel fysiek belastende werkzaamheden over meer personen of voer ze uit met meer mensen.
- ✚ Beperk de tilhoogte; til zoveel mogelijk tussen heupen ellebooghoogte; zet dus moeilijk te verplaatsen materialen op een verhoging (50-75 cm);
- ✚ Beperk de reikafstand tot 40 cm.

[Aanwijzingen voor tillen >> ZIE toolbox fysiek 2 Tillen](#)