

Een mogelijkheid om het werk minder lichamelijk belastend te maken is het geven van een voorlichting met praktische instructie over lichamelijke belasting.

Voordelen

Door de werknemer een goede werktechniek aan te leren, voorkom je lichamelijke overbelasting.

Tips voor leidinggevenden

- Geef naast een schriftelijke instructie ook mondelinge instructie. Je kunt daarvoor een ergonoom of bedrijfsfysiotherapeut inschakelen.
- Kijk ook eens op de [website van SFZZ](#) ^[1] voor een tegemoetkoming in de cursuskosten. Hieronder valt ook het onderwerp [lichamelijke belasting \(fysieke belasting/weerbaarheid\)](#) ^[2].
- Als jouw organisatie een [preventiemedewerker](#) ^[3] heeft kun je deze vragen om te helpen een instructie te maken.
- Op het internet kun je verschillende voorbeelden vinden van instructies.
- Je kunt de schriftelijke instructie uitdelen, maar ook als poster ophangen op een plaats waar de medewerkers regelmatig kijken zoals op het toilet of in de kantine.
- Geef de medewerkers de tijd om hun gedrag (=gewoonte) aan te passen.
- Herhaal de mondelinge instructies regelmatig.
- Voorlichting is een periodieke actie. Om ervoor te zorgen dat medewerkers er ook daadwerkelijk mee aan de slag gaan, is het zinvol om ongezond gedrag ook te corrigeren. Je kunt dit als leidinggevende doen, maar je kunt medewerkers ook stimuleren elkaar te corrigeren.
- Maak duidelijke afspraken over wat er gebeurt als een medewerker zich niet aan de gegeven instructies houdt.
- Er zijn altijd argumenten om bepaald werk niet gezond te doen. Neem deze argumenten serieus en kijk ook waar ze als excuus worden gebruikt. Probeer samen oplossingen te vinden die ertoe leiden dat iedereen zich toch aan de instructies houdt.

Tips voor medewerkers

- Vraag bij je leidinggevende om instructies over gezond en verantwoord werken.
- Maak gebruik van de gelegenheden die je gegeven worden om instructies over gezond en verantwoord werken te ontvangen.
- Neem de tijd om de instructies goed in je op te nemen.
- Een verandering in de manier van werken kost tijd. Het kost ongeveer drie weken om een andere werkmethode aan te leren. Geef jezelf die tijd.
- Help elkaar door elkaar aan te spreken op ongezond gedrag.

Aandachtspunten / Minimumeisen

Voorlichting over arborisico's is verplicht volgens de [Arbowet](#) ^[4].

Categorieën:

Locatie: Bungalowpark / Camping / Groepsaccommodatie / Zweminrichting

Functiegroep: ontvangst en veiligheid / overig (leiding/staf/admin) / recreatie en vermaak / schoonmaak en logistiek / techniek en groen / voedselbereiding en bediening / winkelverkoop / zwembad (en omgeving)

Belasting: duwen en trekken / energetische belasting / repeterende bewegingen / staan en lopen / tillen en dragen / werkhouding

Links

[1] <http://sectorrecreatie.nl/ik-ben-werkgever/wat-doet-sfrecreatie-voor-mij/carriere-cursussen/tegemoetkoming-op-cursuskosten/>

[2] <https://www.recreatieacademy.nl/default.aspx> [3] [https://develop8.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkorganisatie-](https://develop8.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkorganisatie-preventiemedewerker)

[preventiemedewerker](https://develop8.dearbocatalogus.nl/thema/lichamelijke-belasting) [4] <https://develop8.dearbocatalogus.nl/thema/lichamelijke-belasting>