

Als je gaat bouwen of verbouwen of als je werkplekken gaat (her)inrichten is dat de uitgelezen kans om knelpunten betreffende lichamelijke belasting aan te pakken. Of om te voorkomen dat er knelpunten ontstaan die achteraf niet meer kunnen hersteld kunnen worden omdat dat technisch niet meer mogelijk is of omdat het te veel geld kost.

Voordelen

Een goed gebouwde en ingerichte werkruimte voorkomt lichamelijke belasting aan de bron. En minder lichamelijke belasting levert minder klachten en minder verzuim op. Tevens kan het werk als je onnodige lichamelijke belasting voorkomt sneller gebeuren.

Andere mogelijkheden

Als de werkplek niet goed ingericht is, kun je later door de inzet van hulpmiddelen de lichamelijke belasting alsnog verminderen. Hulpmiddelen zijn vaak niet overal beschikbaar en kosten tijd in gebruik en onderhoud. Indien mogelijk is het beter bij de bouw en inrichting te voorkomen dat hulpmiddelen nodig zijn.

Voorbeelden:

- Als je voldoende magazijnruimte hebt kun je stellingen plaatsen van maximaal 1.70 meter hoogte. Je hebt dan geen opstaphulpmiddelen nodig om spullen van de bovenste plank te pakken. Bijkomend voordeel is dat dit ook veiliger is.
- Als je in hoogte verstelbare werktafels aanschaft bij de inrichting heb je achteraf geen aanpassingen nodig voor lange en kleine medewerkers.
- Als je het magazijn op dezelfde hoogte kunt bouwen als de vloer en daarbij drempels weglaat, voorkom je lichamelijke belasting bij het verplaatsen van karren.

Tips voor leidinggevenden

- Gebruik de Risico-Inventarisatie en -Evaluatie (RI&E) als uitgangspunt voordat je gaat (ver)bouwen of opnieuw gaat inrichten. Wat zijn de knelpunten in je RI&E op het gebied van lichamelijke belasting? Kun je die knelpunten verminderen in de (ver)bouw of inrichting?
- Vertaal waar mogelijk de knelpunten in een programma van eisen die je mee kunt laten nemen in de (ver)bouw.
- Als je gaat (ver)bouwen of opnieuw gaat inrichten is dat ook het moment om te kijken of je bepaalde hulpmiddelen kunt toepassen zoals:
 - o [doseerstation voor je schoonmaakmiddelen] ,
 - o [balies]
 - o [centraal aansluitpunt voor fusten en postmix]
 - o [egale vloeren]
 - o [toepassen van een goederenlift]
 - o [toepassen van kantelhulpmiddelen voor vuilcontainers]
 - o [inrichten stawerkplek]
 - o [makkelijk schoon te maken stellingen]
 - o [toepassen stamatten]
 - o [toepassen verrijdbare winkelonderdelen]
- Vaak vraagt de relatie tussen de bouw en het voorkomen van lichamelijke belasting deskundige kennis. Deze is te vinden bij een ergonoom of arbodeskundige. Haal die erbij als je er zelf niet uitkomt.

Tips voor medewerkers

Komt er een verbouwing, nieuwbouw of nieuwe inrichting aan en heb je in de huidige situatie knelpunten betreffende lichamelijke belasting? Geef dat dan door aan je leidinggevende.

Aandachtspunten

Waar moet je volgens de Arbowet en het bouwbesluit op het terrein van lichamelijke belasting in ieder

geval rekening mee houden als je gaat (ver)bouwen of inrichten?

- De werkplek is zodanig ingericht dat de fysieke belasting geen gevaar met zich mee kan brengen voor de veiligheid en gezondheid (arbobesluit artikel 5.2).
- Tenzij dit redelijkerwijs niet kan worden geveegd, worden werkplekken ingericht volgens de ergonomische beginselen (arbobesluit artikel 5.4).
- Vloeren zijn vrij van oneffenheden, gevaarlijke hellingen en slipvrij, (arbobesluit artikel 3.11).
- Hellingbanen mogen niet te stijl zijn (zie voor meer details bouwbesluit art. 178).

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 / winkerverkoop / zwembad (en omgeving)

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