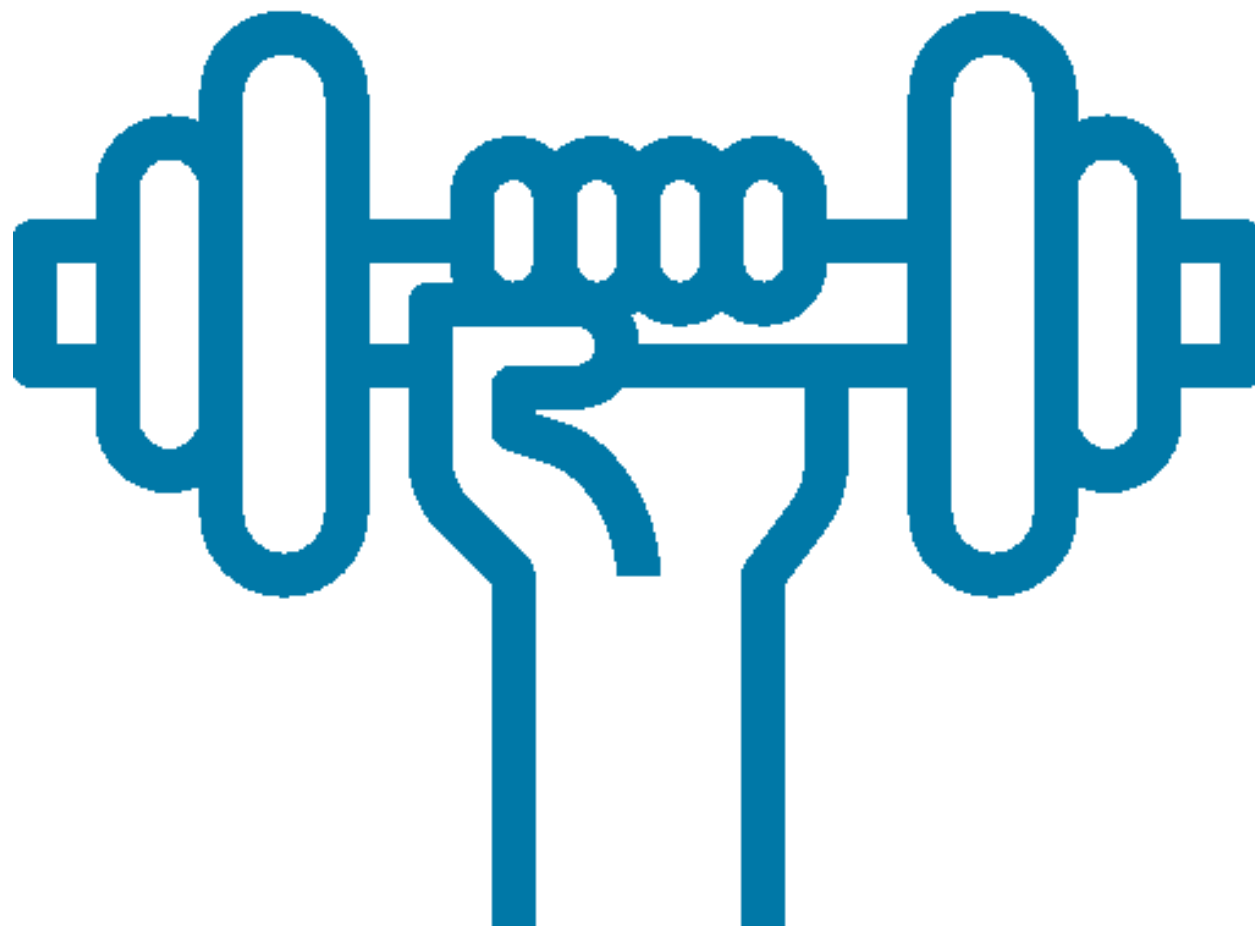




Toolbox Fysieke Belasting

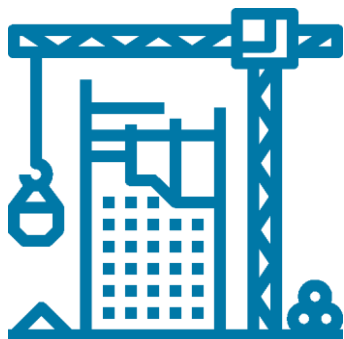


Is jouw werk zwaar voor je lichaam?



De Fysieke Belasting Quiz!

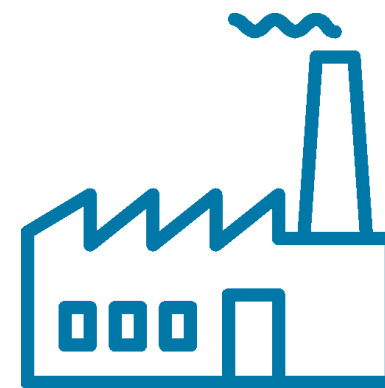
- ✓ Welke sector heeft het hoogste risico op fysieke klachten?



De bouw



De zorg



De industrie

De Fysieke Belasting Quiz!

✓ Welke klachten komen het meest voor?



Knieklachten



Rugklachten



Arm-Schouder-Nek

De Fysieke Belasting Quiz!

✓ Hoe zwaar mag je tillen?



18kg



23kg



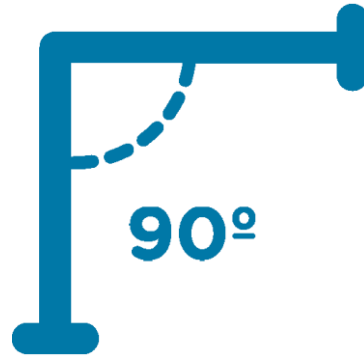
28kg

De Fysieke Belasting Quiz!

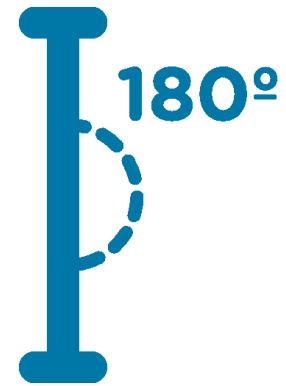
✓ Hoe ver kan je rug naar voren buigen?



5-10 graden



90 graden



180 graden

De Fysieke Belasting Quiz!

✓ Op welke leeftijd heb je de beste conditie?

18

jaar

27

jaar

48

jaar

Wat maakt het werk zwaar?

HET SOORT WERK:

- ✓ Hoe je je lichaam belast:
piek, duur, frequentie, trilling
- ✓ Welke hulpmiddelen je hebt
- ✓ Hoeveel tijd je neemt of krijgt

HOE JE HET UITVOERT:

- ✓ Je houding en bewegingen
- ✓ Hulpmiddelen gebruiken
- ✓ Collega's om hulp vragen
- ✓ Aangeven als je last hebt



Hoe ontstaan blessures?

- Je doet iets te lang of te vaak achter elkaar
- Je lichaam geeft signalen waar je niet op tijd op reageert:
 - ✓ Je bent erg moe
 - ✓ Je hebt pijn, bijvoorbeeld in je gewrichten
- Wat kan je hieraan doen?
 - ✓ Zorg voor afwisseling
 - ✓ Maak slimme keuzes met hulpmiddelen en samenwerken
 - ✓ Gebruik goede manieren van bewegen
 - ✓ Geef jouw lichaam kans om te herstellen
 - ✓ Hoe ouder je bent, hoe langer het herstel duurt



Hoe kan je lichamelijke belasting verminderen?



Kijk naar jezelf en je collega's

Hoe voer je het werk eigenlijk uit? Let je daar wel eens op?

- ✓ Tactiek
- ✓ Motoriek
- ✓ Wat valt je op?



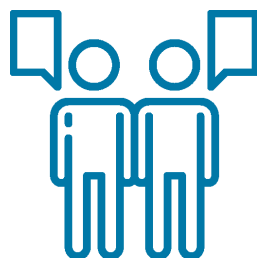
✓ Gebruik je hulpmiddelen



✓ Doe niet te lang hetzelfde werk



✓ Goed samenwerken en communiceren



✓ Bewegingen:

- ✓ Sta recht ervoor, niet draaien
- ✓ Zorg dat je stabiel staat
- ✓ Goed scharnieren
- ✓ Korte afstand

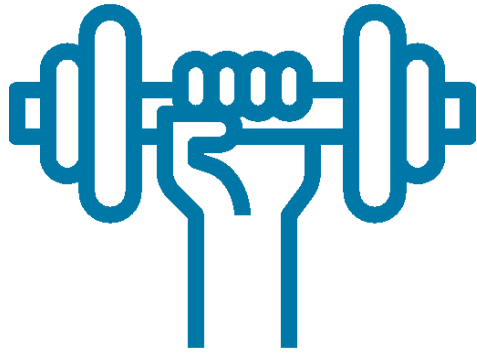


Wat speelt er bij ons?

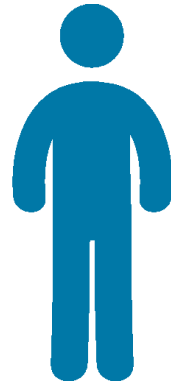
- Maak samen een overzicht:
 - ✓ Welke belastende werkzaamheden zijn er?
 - ✓ Wat maakt het werk belastend?
 - ✓ Hoe kunnen we dat verminderen?



Toepassen in de praktijk!



Pas toe wat je
gehoord hebt

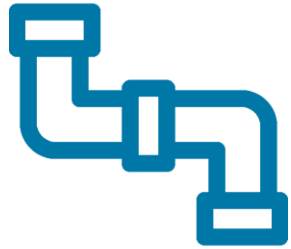


Let op je
motoriek en tactiek



Deel je ideeën over
de bedrijfsstrategie

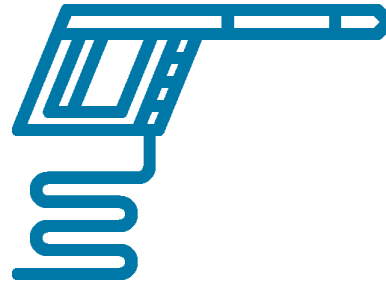
Thema's die terugkomen



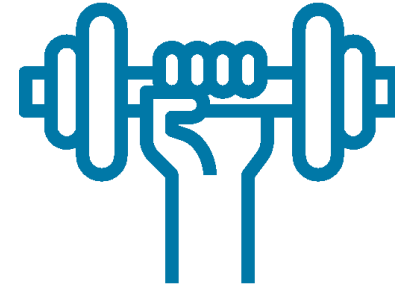
- ✓ Werken met slangen en koppelstukken



- ✓ Werken in een ongunstige houding



- ✓ Werken met een hogedrukspuit



- ✓ Tillen van zware lasten



- ✓ Werken in en om de wagen



**Bedankt
voor je
aandacht!**



Toolbox Fysieke Belasting

