



Toolbox Fysieke Belasting

Hogedruk reinigen



De Fysieke Belasting Quiz!

✓ Wanneer is er sprake van **hogedruk** reinigen?



> 100 Bar



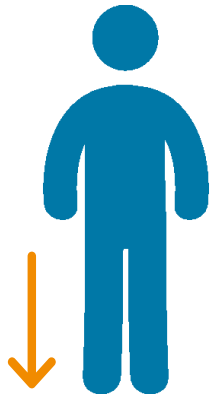
> 250 Bar



> 1000 Bar

De Fysieke Belasting Quiz!

✓ Wat is de minst belastende houding tijdens het hogedruk reinigen?



Plaats je voeten
altijd in dezelfde
richting als de
spuitrichting



Draai alleen je
bovenlichaam mee
in de spuitrichting



Wissel af tussen druk
op je rechterbeen en
linkerbeen

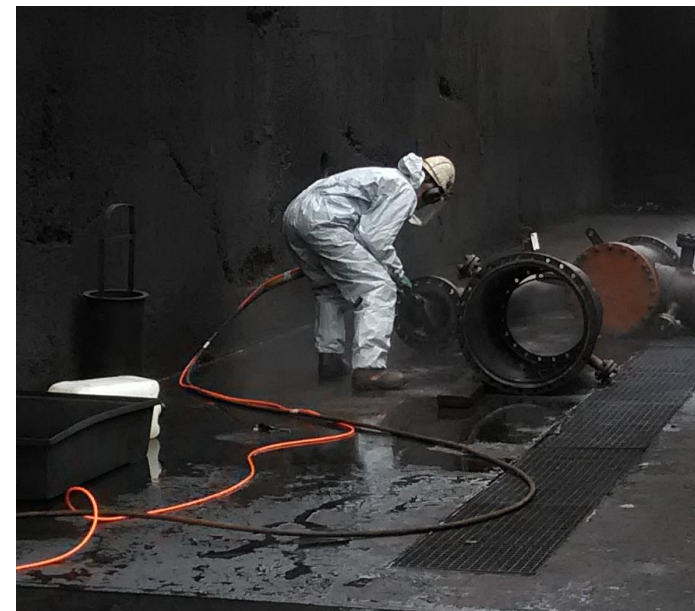
Wat maakt hogedruk reinigen belastend?



Piekbelasting (bv. terugslagkracht)



Duurbelasting (bv. Handvatting, knijpkracht en houding)



Trillingen (bv nozzle)



Wat maakt het hogedruk reinigen belastend?

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
- ✓ Gebruik van hulpmiddelen
- ✓ Wel of niet afwisselen van werkzaamheden
- ✓ Op tijd aangeven als je last hebt



Blessures en hogedruk reinigen

- Blessures kunnen ontstaan als je werkzaamheden te lang of te vaak achtereen doet
 - Langdurig inknijpen van spuitknop
 - Langdurig in gebogen, gedraaide houding of boven de macht
 - Langdurig spuiten geeft trillingen op het lichaam
- Wat kan je hieraan doen?
 - ✓ Zorg voor afwisseling
 - ✓ Maak slimme keuzes met hulpmiddelen en samenwerken
 - ✓ Gebruik goede manieren van bewegen of houding
 - ✓ Geef jouw lichaam kans om te herstellen



Aanpak fysieke belasting: start bij de bron



© 2020 TNO

Wat speelt er bij ons?

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



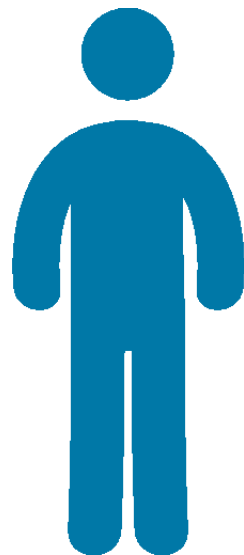
- ✓ Onderzoek de mogelijkheden voor geautomatiseerd reinigen:
 - Volautomatisch reinigen
 - Gemechaniseerd reinigen
 - Handmatig met krachtopvang
- ✓ Gebruik geen onnodig hoge druk
- ✓ Zorg voor afwisseling en neem op tijd pauze



- ✓ Fingertipbediening en accumulator vermindert de belasting in de hand / armen
- ✓ Zorg voor een zo optimaal ingerichte werkplek met voldoende ruimte voor een goede houding



- ✓ Basis houding en beweging:
 - ✓ Sta recht ervoor, niet draaien
 - ✓ Zorg dat je stabiel staat
 - ✓ Goed scharnieren
 - ✓ Korte afstand



Handmatig hogedruk reinigen

- ✓ Voetenwerk is de basis:

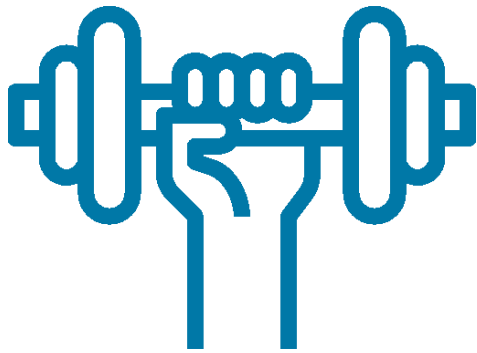


- ✓ Werk je in de juiste richting?

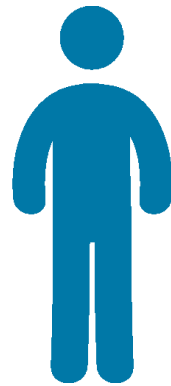


- ✓ Niet te ver van je af: werkcirkel

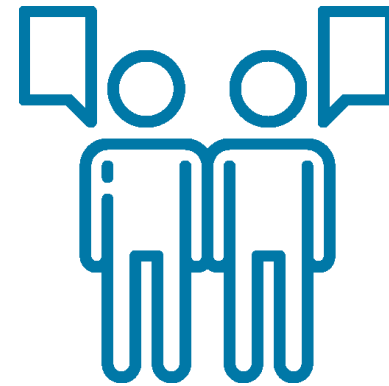
Even oefenen in te praktijk



Pas toe wat je
gehoord hebt



Let op je
motoriek en tactiek



Deel je ideeën over
de bedrijfsstrategie

- ✓ Wees bewust van de risico's op overbelasting bij werken met hogedruk
- ✓ Neem tijd voor de voorbereiding en gebruik hulpmiddelen
- ✓ Wissel af in werkzaamheden
- ✓ Oefen de juiste uitgangshouding en stap op tijd bij
- ✓ Krijg je klachten, bespreek dit met leidinggevende of bedrijfsarts
- ✓ Heb je ideeën voor verbeteringen? Geeft dit door



**Bedankt
voor je
aandacht!**



Toolbox Fysieke Belasting

Hogedruk reinigen

