orsima

Toolbox Fysieke Belasting

In en om de vrachtwagen

De Fysieke Belasting Quiz!

- ✓ Hoe lang zitten Nederlanders gemiddeld op een dag?

4 uur

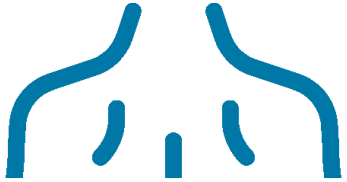
8 uur

10 uur

De Fysieke Belasting Quiz!

- ✓ Welk gewricht wordt het meeste belast tijdens het rijden in de vrachtwagen?

Rug



Schouders

Knieën

Wat maakt werken in en om de vrachtwagen belastend?

Duurbelasting (bv. zithouding)

Duurbelasting (bv. langdurig staan)

Piekbelasting (bv. springen)

Wat maakt werken in en om de vrachtwagen belastend?

HET SOORT WERK:

- ✓ Hoe je je lichaam belast: piek, duur, trilling
- ✓ Werk je alleen of samen?
- ✓ Hoeveel lang zit of sta je achter elkaar?

HOE JE HET UITVOERT:

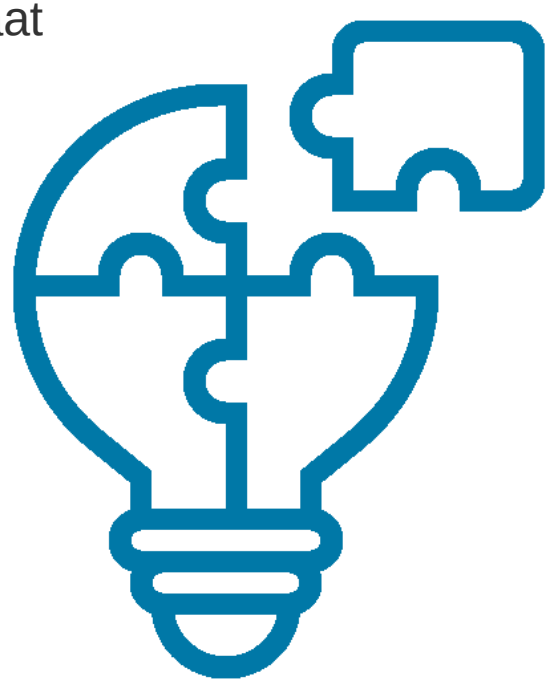
- ✓ Je houding en bewegingen
- ✓ Instelling van de stoel
- ✓ Afwisselen van werkzaamheden
- ✓ Op tijd aangeven als je last hebt

Blessures en werken in en om de vrachtwagen

- Blessures kunnen ontstaan als je werkzaamheden te lang of te vaak achtereen doet
- Bijvoorbeeld door:
  - Verkeerde zithouding en geen goede ondersteuning in de vrachtwagen
  - Langdurig staand werk, zonder beweging tussendoor
  - Hangen naar één kant tijdens het langdurig staand werken
  - Springen uit de vrachtwagen

Blessures voorkomen

- Wat kan je hieraan doen?
  - ✓ Ken de instelling van je stoel en zorg voor een goede stoelinstelling
  - ✓ Wissel werkzaamheden af zodat je niet té lang in dezelfde houding zit of staat
  - ✓ Wees bewust van je houding
  - ✓ Geef jouw lichaam kans om te herstellen



Wat speelt er bij ons?

- Maak samen een overzicht:
  - ✓ Welke belastende situaties zijn er bij werken in en om de vrachtwagen?
  - ✓ Wat maakt het werk belastend?
  - ✓ Hoe kunnen we dat verminderen?

Tips voor jouw stoelinstelling in 4 stappen

- ✓ Stap 1: Stel de juiste zithoogte en zitafstand in
- ✓ Stap 2: Zorg dat de zitting voldoende steun geeft
- ✓ Stap 3: Stel de rugleuning en lendesteun in
- ✓ Stap 4: Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand

Waar dient welke knop voor?

1		**7**	
2		**8**	
4		**9**	
5		**13**	
6			

Waar dient welke knop voor?

1	Luchtvering	7	Rugleuning
2	Horizontale instelling stoel	8	Hoofdsteun
4	Hoogte instelling stoel	9	Lende steun
5	Diepte zitvlak	13	In- en uitstapknop
6	Kanteling gehele stoel		

In- en Uitstappen

Instappen:

- ✓ Begin met het juiste been
- ✓ Houd 3 contactpunten
- ✓ Sla geen treden over

Uitstappen:

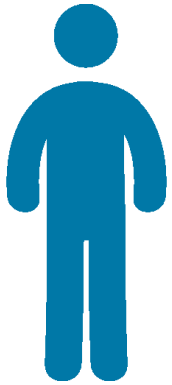
- ✓ Duw het stuur omhoog en laat de zitting zakken
- ✓ Draai achterwaarts uit de auto
- ✓ Spring nooit uit de auto

Langdurig staand werken

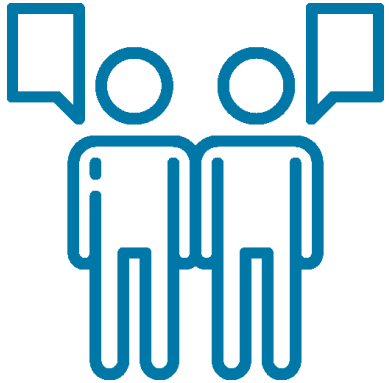
- ✓ Werk vanuit een stabiele uitgangshouding
- ✓ Zoek naar ontspanning in je nek en schouders bij voorovergebogen werken. ‘Rol’ bewust een keer met je schouders voor ontspanning.
- ✓ Zoek afwisseling in je houding, maar de basis blijft stabiel
- ✓ Wanneer je een klus samen met een collega uitvoert: wissel de werkzaamheden met elkaar af

Even oefenen in te praktijk

Pas toe wat je gehoord hebt



Let op je motoriek en tactiek



Deel je ideeën over de bedrijfsstrategie

Tot slot

- ✓ Wees bewust van de risico’s bij het werken in en om de wagen
- ✓ Zorg voor een goede stoelinstelling
- ✓ Voorkom springen uit de vrachtwagen
- ✓ Wissel af in werkzaamheden
- ✓ Oefen de juiste uitgangshouding en ontspan in je nek en schouders
- ✓ Krijg je klachten, bespreek dit met je leidinggevende of bedrijfsarts
- ✓ Heb je ideeën voor verbeteringen? Geef dit door aan je leidinggevende

orsima

Bedankt voor je aandacht!

Toolbox Fysieke Belasting

In en om de vrachtwagen