



Toolbox Fysieke Belasting

Werken met slangen en koppelstukken



De Fysieke Belasting Quiz!

✓ Wat is het gewicht van een 5 meter slang met een dikte van 4 inch?



Ca. 8 kg



Ca. 16 kg



Ca. 21 kg

De Fysieke Belasting Quiz!

✓ Welk gewricht wordt het meeste belast tijdens deze werkzaamheden?



Rug / nek



Schouders



Knieën



Wat maakt werken met slangen en koppelstukken belastend?



Duurbelasting (bv. vasthouden)



Duurbelasting (bv. langdurig staan)



Piekbelasting (bv. tillen)



Wat maakt werken met slangen en koppelstukken belastend?

HET SOORT WERK:

- ✓ Hoe wordt je lichaam belast:
piek, duur, trilling
- ✓ Werk je alleen of samen?
- ✓ Hoeveel lang sta je achter in
een bepaalde houding?

HOE JE HET UITVOERT:

- ✓ Je houding en bewegingen
- ✓ Welke hulpmiddelen heb je en
gebruik je ze?
- ✓ Afwisselen van werkzaamheden
- ✓ Op tijd aangeven als je last hebt



Blessures kunnen ontstaan als je werkzaamheden **te lang of te vaak** achtereen doet.

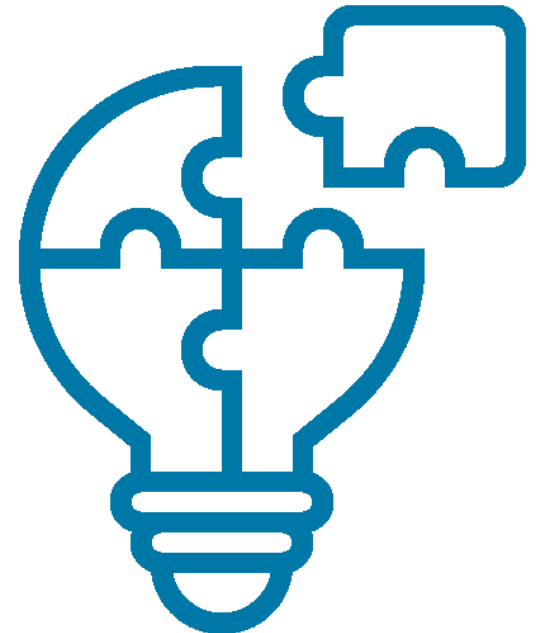
Bijvoorbeeld door:

- Het slepen van slangen.
- Geen gebruik maken van hijsmiddelen.
- Langdurig staand werk doen, zonder beweging tussendoor.
- Hangen naar één kant of voorovergebogen staan tijdens langdurig staand werken.
- De terugslag van slangen tijdens de werkzaamheden.
- Altijd met dezelfde voorkeurskant werken (links of rechts), niet afwisselen.



Wat kan je hieraan doen?

- ✓ Til slangen en koppelstukken met een juiste tiltechniek.
- ✓ Neem een goede stabiele uitgangshouding aan en wees alert op terugslag.
- ✓ Wissel werkzaamheden af zodat je niet té lang in dezelfde houding staat.
- ✓ Gebruik hulpmiddelen als deze beschikbaar zijn.
- ✓ Zorg dat je je bewust bent van je houding.
- ✓ Verdeel je werkzaamheden over je rechter en je linker lichaamshelft.
- ✓ Geef jouw lichaam de kans om te herstellen.



Wat speelt er bij ons?

- Maak samen een overzicht:
 - ✓ Welke belastende situaties zijn er bij werken met slangen en koppelstukken?
 - ✓ Wat maakt het werk belastend?
 - ✓ Hoe kunnen we dat verminderen?



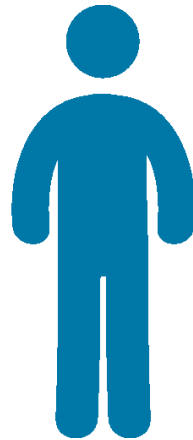


orsima Tips voor in de praktijk

- ✓ Kijk hoe je het tillen kan voorkomen door gebruik van hulpmiddelen.
- ✓ Probeer zoveel mogelijk vanuit je heuphoogte te tillen.
- ✓ Til zware gewichten of lange slangen met 2 personen.
- ✓ Werk stabiel, niet gedraaid en met een korte afstand.
- ✓ Zorg voor afwisseling en neem op tijd pauze.
- ✓ Zorg voor een zo optimaal ingerichte werkplek met voldoende ruimte voor een goede houding.

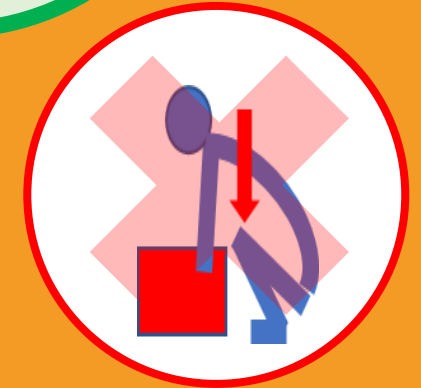
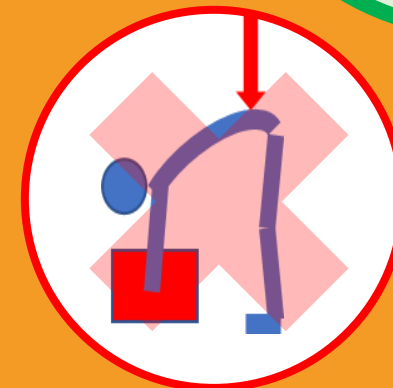
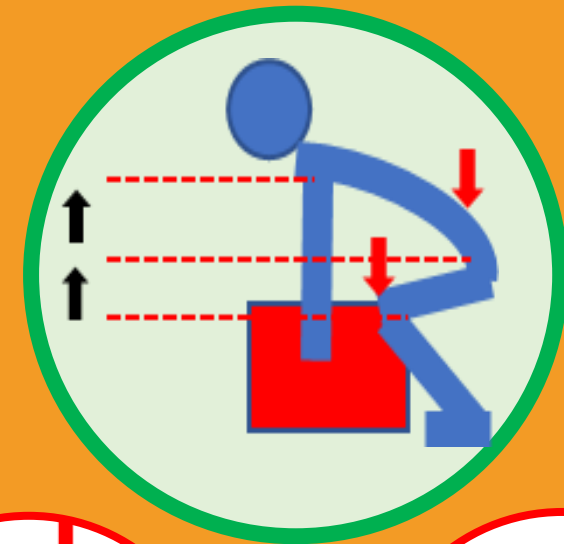


- ✓ Basis houding en beweging:
 - ✓ Sta recht ervoor, niet draaien
 - ✓ Zorg dat je stabiel staat
 - ✓ Goed scharnieren
 - ✓ Korte afstand



Het tillen van (zware) materialen

- ✓ Op de juiste manier scharnieren
- ✓ Schouders boven de heupen
- ✓ Heupen boven de knieën



- ✓ Werk vanuit een stabiele uitgangshouding.
- ✓ Zoek naar ontspanning in de nek en schouders bij voorovergebogen werken. 'Rol' bewust een keer met je schouders voor ontspanning.
- ✓ Zoek afwisseling in je houding, maar stabiliteit blijft de basis.
- ✓ Wissel de werkzaamheden met elkaar af wanneer je een klus samen met een collega uitvoert.



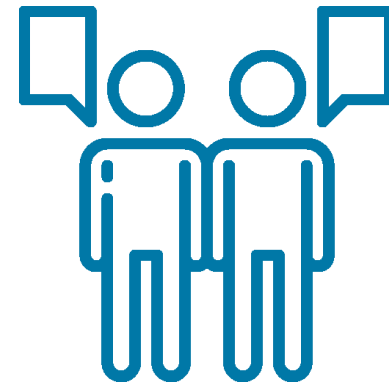
Even oefenen in te praktijk



Pas toe wat je
gehoord hebt



Let op je
motoriek en tactiek



Deel je ideeën over
de bedrijfsstrategie

- ✓ Wees je bewust van de risico's bij het werken met slangen en koppelstukken.
- ✓ Neem de tijd voor een goede voorbereiding en gebruik hulpmiddelen.
- ✓ Wissel je werkzaamheden af.
- ✓ Oefen de juiste uitgangshouding en ontspan je nek en schouders.
- ✓ Krijg je klachten? Bespreek dit altijd direct met je leidinggevende of bedrijfsarts.
- ✓ Heb je ideeën voor verbeteringen? Geef dit door bij je leidinggevende(n).





**Bedankt
voor je
aandacht!**

Toolbox Fysieke Belasting

Werken met slangen en koppelstukken

