



# Toolbox Fysieke Belasting

*Werken in beperkte ruimte*



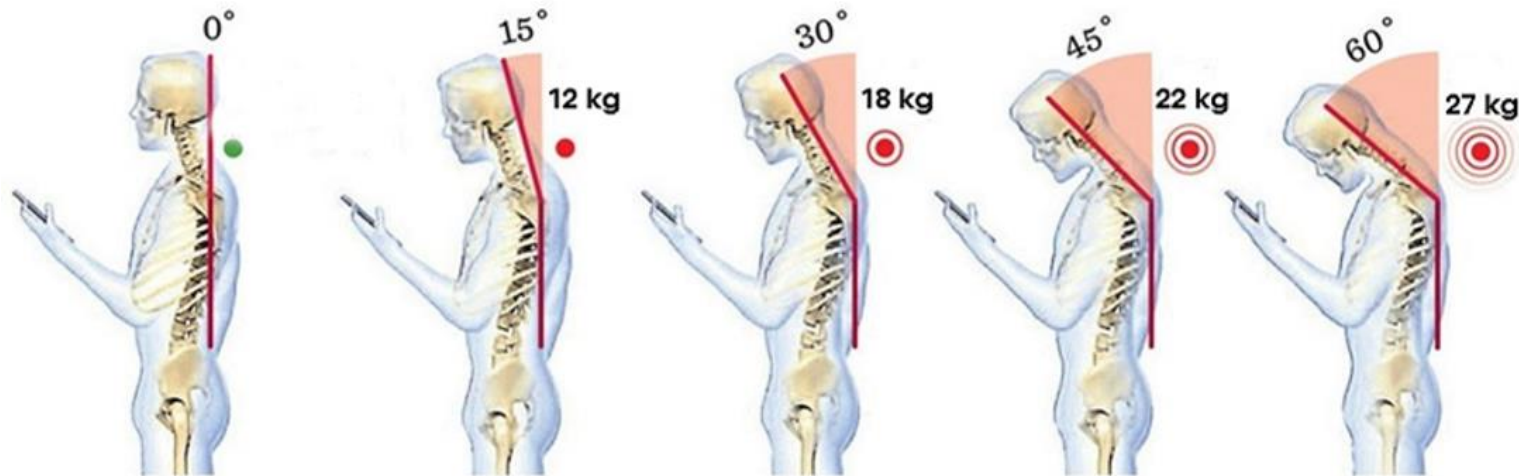
# De Fysieke Belasting Quiz!

- ✓ Je nek wordt in kleine ruimtes snel belast door het draaien en kantelen van je hoofd om goed zicht op je werk te krijgen. Wat is het gemiddelde gewicht van een hoofd?

A) 3 kilogram

B) 5 kilogram

C) 8 kilogram



# De Fysieke Belasting Quiz!

- ✓ Welke vorm van fysieke belasting speelt **áltijd** een rol bij het werken in beperkte ruimtes?



A) Trillingsbelasting (bv nozzle)



C) Duurbelasting (bv. handvatting, knijpkracht en houding)



B) Piekbelasting (bv. terugslagkracht)



D) Frequentiebelasting (gedurende een tijd veel herhalende / dezelfde bewegingen maken)

# Welke werkzaamheden in beperkte ruimtes zijn fysiek belastend?

- Kruipen door mangat
  - Werken op steigers
  - Gebukt of op de knieën werken
  - Hijsen van materialen
  - Slepen met slangen
  - Langdurig staan als machinebediener of mangatwacht
  - Weinig beweging of zicht door PBM's
- Deze werkzaamheden worden zwaar voor je lichaam als je het vaak of lang achter elkaar doet



# Wat maakt werken in beperkte ruimtes belastend?

## HET WERK DAT JE DOET:

- ✓ De afmetingen van de ruimte
- ✓ De taken die je hebt
- ✓ Of je alleen of samenwerkt
- ✓ Verplichte PBM's
- ✓ Hitte, vocht of gebrek aan licht
- ✓ Hoe lang de werkdag duurt

## HOE JE HET WERK UITVOERT:

- ✓ Je houding en bewegingen
- ✓ Gebruik van hulpmiddelen en/of gereedschap
- ✓ Rustmomenten nemen
- ✓ Werkzaamheden afwisselen
- ✓ Op tijd je grenzen aangeven



# Blessures en werken in beperkte ruimtes

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

Bijvoorbeeld door:

- Te lang aan één stuk door werken zonder afwisseling of pauzes
- Langdurig op de knieën of boven de macht werken
- Te zware gewichten tillen, bijvoorbeeld slangen of een handtakel
- Niet het juiste gereedschap of hulpmiddelen gebruiken
- Té lang door werken bij hittestress



# Wat speelt er bij ons?

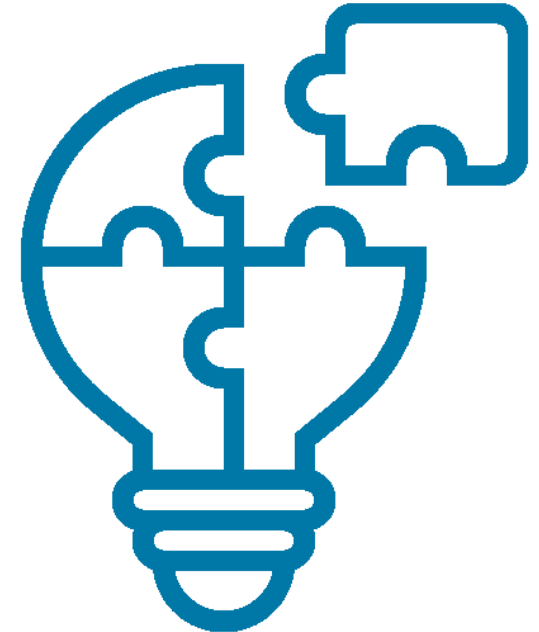
✓ Maak samen een overzicht:

- Welke belastende situaties zijn er bij werken in beperkte ruimte?
- Wat maakt het werk belastend?
- Hoe kunnen we dat verminderen?



## Bereid het werk goed voor

- ✓ Werk als het kan mechanisch
- ✓ Neem alleen het benodigde gereedschap/materiaal mee
- ✓ Verwijder alles waardoor je niet prettig kan bewegen en richt de werkplek zo optimaal mogelijk in
- ✓ Zorg indien mogelijk voor een stabiele ondervloer



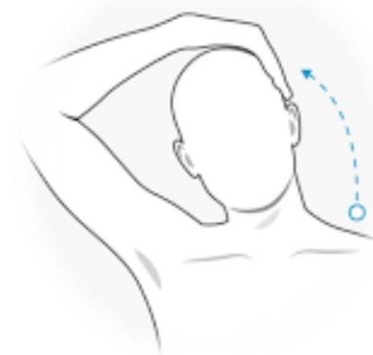
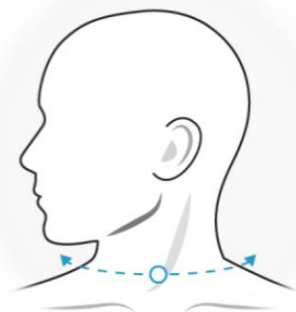
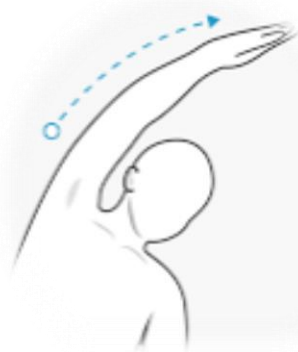


## Slimme keuzes maken (tactiek)

- ✓ Maak gebruik van hulpmiddelen, bijvoorbeeld een lier of kraan
- ✓ Stap bij of verplaats je werkplek in plaats van ver te reiken (bv. op een steiger)
- ✓ Help elkaar door het aangeven van gereedschappen en doe-zware werkzaamheden samen
- ✓ Wissel werkzaamheden onderling af
- ✓ Geef zelf duidelijk aan wanneer het werk te veel wordt. Zeker bij hitte of langdurig laag werken.



- ✓ Werk vanuit een stabiele houding, dan hou je het lang vol en kan je onverwachte bewegingen opvangen
- ✓ Zorg voor ontspanningsmomenten in rug, nek en schouders. Beweeg en draai je rug en nek rustig in verschillende richtingen en 'rol' bewust een keer met je schouders ter ontspanning
- ✓ Zoek afwisseling in je houding, maar stabiel werken is de basis



- ✓ Onderzoek altijd eerst de mechanische opties
- ✓ Wissel werkzaamheden af en overleg dit met collega's
- ✓ Oefen de juiste uitgangshouding, varieer je werkhouding en ontspan regelmatig
- ✓ Krijg je klachten, bespreek dit met jouw leidinggevende of de bedrijfsarts
- ✓ Heb je ideeën voor verbeteringen? Geef dit door!



**Bedankt  
voor je  
aandacht!**



# Toolbox Fysieke Belasting

*Werken in beperkte ruimte*

