

Werkhoudingen



Langdurig in eenzelfde houding of in een ongunstige houding werken levert statische belasting op. De belangrijkste risicofactoren zijn de duur van de statische belasting, de mate van krachtuitoefening, de stand van een lichaamsdeel of gewricht en de herstelduur. Aandoeningen en klachten van het spier- en skeletstelsel zijn het gevolg hiervan. Deze klachten zijn de belangrijkste klachten in de afbouw en verantwoordelijk voor de helft van het totale ziekteverzuim.

Welke beroepen hebben te maken met statisch belastende werkhoudingen?

- [Spackspuiter](#)
- [Stukadoor \(traditioneel en mechanisch\)](#)
- [Terrazzowerker / -vloerenlegger, granitovloerenlegger](#)
- [Vloerenlegger \(epoxy, polyurethaan / kunststofvloerenlegger\)](#)
- [Vloerenlegger zandcement - dekvloer](#)

Wat zegt de wet- en regelgeving?

Wettelijke verplichtingen

Arbobesluit: Hoofdstuk 5 afdeling 1 Fysieke belasting

Arbobesluit: Artikel 5.1 Definitie richtlijn

- Richtlijn 90/269/EEG betreffende de minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor het handmatig hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor de werknemers.

Arbobesluit: Artikel 5.2 Voorkomen gevaren

- De arbeid wordt zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats wordt zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode wordt toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen worden gebruikt, dat de fysieke belasting geen gevaren met zich mee kan brengen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemer. Als werkgever moet u zorgen dat fysieke belasting geen gevaar oplevert voor de veiligheid en de gezondheid van uw werknemers. Dit kunt u doen door:
 - de organisatie van het werk, bijvoorbeeld door te zorgen dat uw werknemers niet te lang in dezelfde houding werken, door afwisseling / taakrotatie in het werk;
 - de inrichting van de werkplek, bijvoorbeeld door te zorgen dat werknemers voldoende kunnen lopen tijdens het werk;
 - de inzet van hulpmiddelen;
 - zorg dat werknemers voldoende pauze nemen.

Arbobesluit: Artikel 5.3 Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie

- Als de gevaren redelijkerwijs niet kunnen worden voorkomen, dan wordt de arbeid

zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen gebruikt, dat de gevaren zoveel als redelijkerwijs mogelijk is worden beperkt en wordt in de RI&E aandacht besteed aan fysieke belasting.

Er wordt met name gelet op:

- kenmerken van de last (omvang, stabiliteit, grip);
- vereiste lichamelijke inspanning (tijdsduur om in dezelfde houding te werken of de duur van statische belasting);
- kenmerken van de werkomgeving (klimaat, temperatuur, vloeren, verplaatsingsafstanden);
- taakeisen.

Arbobesluit: Artikel 5.4 Ergonomische inrichting werkplekken

- Werkplekken worden zoveel mogelijk ingericht volgens de ergonomische beginselen.

Arbobesluit: Artikel 5.5 Voorlichting

- Geef de werknemers ook voorlichting en onderricht over hoe zij op een veilige en gezonde manier kunnen werken.

Arbobesluit: Artikel 5.6Bijlagen richtlijn

- Met betrekking tot fysieke belasting worden de bijlagen I en II bij de richtlijn in acht genomen.

Cao Afbouw

Artikel 57 - Verpakkingsmaterialen en asbest

1. Het is niet toegestaan verpakkingseenheden gips, cement, granietkorrels, marmerkorrels of andere grondstoffen zwaarder dan 25 kilogram op het werk voorhanden te hebben.
2. Het is werkgevers en werknemers niet toegestaan om asbest en/of asbesthoudende materialen te bewerken of te verwerken.
3. Het is verboden gipsblokken van meer dan 18 kilogram te verwerken.
4. Het is verboden wandelementen van meer dan 18 kilogram handmatig te verwerken.
5. De werkgever kan de werknemer niet verplichten te werken op stelten.

Meer informatie

- [A-blad Tillen](#)
- [Arbouw brochures - zie: Lichamelijke belasting](#)
- [Arbovriendelijke hulpmiddelen](#)
- [Arbovriendelijk werken met gipsplaten - Best Practice methode](#)
- [Poster: Maak werk lichter!](#)