

Werkzaamheden: [Voorbereidende taken](#) ^[1] [Hogedruk reinigen](#) ^[2] [Vacuüm reinigen](#) ^[3] [Stralen](#) ^[4]

**Vorm van Fysieke
belasting:**

[Kracht zetten](#) ^[5] [Tillen en dragen](#) ^[6] [Trillingen](#) ^[7] [Duwen en trekken](#) ^[8] [Werkhoudingen](#) ^[9] [Repeterende handelingen](#) ^[10] [Energetische belasting](#) ^[11]

Type oplossing: Organisatorisch

Doel:

Meer afwisseling in werkzaamheden en minder eenzijdige fysieke belasting

Oplossing:

Regelmatig afwisselen van fysiek zware met fysiek lichtere werkzaamheden vermindert de fysieke belasting en kan fysieke overbelasting voorkomen. Deze oplossing is vooral geschikt voor medewerkers die langdurig dezelfde werkzaamheden verrichten waarbij zij te maken hebben met een eenzijdige belasting. Denk aan langdurig in dezelfde houding staan en kracht zetten bij handmatig stralen, of aan boven schouderhoogte werken en omhoog kijken bij hogedruk reinigen. Door verschillende taken te rouleren werken medewerkers minder lang in dezelfde houding en met dezelfde kracht.

Rouleren kan op drie niveaus:

1. Rouleren binnen dezelfde uitvoerende taken, zoals verschillende spuitwerkzaamheden. Dit levert slechts een beperkte afname van de belasting op.
2. Rouleren met andere uitvoerende taken.
3. Rouleren met taken van een andere orde zoals spuiten en controleren. Dit heet taakverrijking.

Rouleren van verschillende werkzaamheden binnen een werkdag én na iedere pauze is het meest effectief. Indien dit niet mogelijk is dan is rouleren over de werkdagen binnen de werkweek ook een optie. De medewerker voert dan niet alle werkdagen dezelfde werkzaamheden uit.

Gevolg:

- Het werk is minder vermoeiend, waardoor op den duur minder lichamelijke klachten zullen ontstaan.
- Het werk wordt interessanter voor de medewerkers.
- De medewerkers breder zijn inzetbaar, omdat ze meerdere verschillende werkzaamheden kunnen verrichten. Hierdoor is de organisatie minder kwetsbaar.

Links

[\[1\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/werkzaamheden/voorbereidende-taken](https://bctest.dearbocatalogus.nl/werkzaamheden/voorbereidende-taken) [\[2\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/werkzaamheden/hogedruk-reinigen](https://bctest.dearbocatalogus.nl/werkzaamheden/hogedruk-reinigen) [\[3\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/werkzaamheden/vacu%C3%BCm-reinigen](https://bctest.dearbocatalogus.nl/werkzaamheden/vacu%C3%BCm-reinigen) [\[4\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/werkzaamheden/stralen](https://bctest.dearbocatalogus.nl/werkzaamheden/stralen) [\[5\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/kracht-zetten](https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/kracht-zetten) [\[6\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/tillen-en-dragen](https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/tillen-en-dragen) [\[7\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/trillingen](https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/trillingen) [\[8\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/duwen-en-trekken](https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/duwen-en-trekken) [\[9\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/werkhoudingen](https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/werkhoudingen) [\[10\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/repeterende-handelingen](https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/repeterende-handelingen) [\[11\] https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/energetische-belasting](https://bctest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/energetische-belasting)