

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: Persoonsgebonden

Iedere medewerker dient aantoonbaar geïnstrueerd te worden over de risico's in het werk. Ook omtrent de fysieke belasting. Neem dit ook mee in het inwerkprogramma voor nieuwe medewerkers.

Doel:

De medewerker inzicht geven in en bewust maken van de fysieke belasting en hulpmiddelen aan reiken hoe de werkhouding en techniek op een eenvoudige manier kan worden verbeterd.

Oplossing:

Een training fysieke belasting is een praktische fysieke training waarbij de medewerkers leren wat de risico's zijn op overbelasting én hoe zij hier op een gezonde manier mee om kunnen gaan. Bijvoorbeeld door bewust te zijn van de werkhouding, gebruik te maken van de juiste hulpmiddelen en de werkomgeving zo goed mogelijk in te richten.

De training moet praktisch en fysiek zijn, eventueel gecombineerd met schriftelijke instructies. Uitsluitend een schriftelijke voorlichting heeft weinig effect.

De training moet maatwerk zijn en het liefst gegeven worden door een ergonom of bedrijfsfysiotherapeut.

Op de website van Orsima staat een toolbox Fysieke Belasting die leidinggevend en preventiemedewerkers zelf kunnen geven.

Door een training fysieke belasting vermindert de belasting van het werk niet, het kan er wel voor zorgen dat de medewerker zichzelf minder belast omdat hij de werkzaamheden op een gezonde en verantwoorde manier kan uitvoeren.

Gevolg:

Het werk wordt als minder zwaar ervaren, de medewerker wordt minder vermoeid en zal minder snel klachten ontwikkelen.

Links

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