

## Werkhoudingen



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

### Welk beroep heeft te maken met statisch belastende werkhoudingen?

➔ [Funderingswerker](#)

### 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 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 (gewicht van de last);
- kenmerken van de werkomgeving (klimaat, temperatuur, vloeren, verplaatsingsafstanden);
- taakeisen (tilfrequentie, duur van het tillen, duw- / trekfrequentie, duur van het duwen en trekken).

**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 5.6 Bijlagen richtlijn**

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

**Cao voor de Bouwnijverheid**

- Artikel 70a Bijzondere veiligheids- en arbobepalingen lid 3.
- Artikel 70b Bijzondere veiligheids- en arbobepalingen bouwplaatswerknemers lid 7, 8, 11, 15 en 17.

**A-blad Tillen**

- Met de hand tillen moet zoveel mogelijk worden vermeden.
- Het maximale gewicht dat door 1 persoon met de hand mag worden getild is 25 kg.
- Het maximale gewicht dat door 2 personen samen mag worden getild is 50 kg.

Let op: dit geldt alleen als de ruimte groot genoeg is om ook op een goede manier te kunnen tillen. Als het gewicht zwaarder is, moeten hulpmiddelen worden ingezet.

**Meer informatie**

- [A-blad Tillen](#)
- [Algemene informatie over het risico lichamelijke belasting](#)
- [Arbovriendelijke hulpmiddelen](#)