

Beleid fysieke belasting

Doel beleid:

Met dit beleid willen wij

de gezondheid van medewerkers (en die van aannemers/partners) die worden blootgesteld aan lichamelijke belasting waarborgen en ondersteunen. Fysieke belasting is de belasting van het lichaam of de lichaamsdelen door krachtlevering, houding en de duur daarvan, zoals: tillen, dragen, duwen en trekken, ongunstige werkhoudingen, repeterende bewegingen, trillingen en schokken en energetische belasting. Lichamelijke overbelasting, ook wel fysieke overbelasting genoemd, kan ontstaan als de spieren en gewrichten in het lichaam te intensief worden gebruikt. Ook kan fysieke onderbelasting optreden wanneer men te weinig beweegt of te lang zit, bijvoorbeeld bij langdurig kantoorwerkzaamheden op kantoor of in de bouwkeet. Dit wordt niet meegenomen in dit beleid, maar bij beleid werkplekinrichting kantoren.

Opbrengst beleid:

Met dit beleid wordt de organisatie ondersteund bij het vormgeven en organiseren van dit beleid. De opbrengsten omvatten de gezondheid van medewerkers, de continuïteit van de bedrijfsvoering en het imago van het bedrijf. De belangrijkste opbrengst is de bescherming van de gezondheid van de medewerkers.

Door fysieke belasting te beperken of nog liever te voorkomen, daalt het aantal ziektegevallen. Dit leidt tot minder verzuim op korte en lange termijn (beroepsziekten), wat direct kosten bespaart. Daarnaast bevordert een actief beleid de veiligheidscultuur waarin veiligheid, waaronder fysieke belasting, centraal staan. Dit leidt tot meer betrokkenheid en tevredenheid bij de medewerkers.

Door te investeren in maatregelen om fysieke belasting te voorkomen, zullen de financiële opbrengsten op termijn aanzienlijk zijn, zoals het voorkomen van boetes, hogere productiviteit en continuïteit van de bedrijfsvoering.

Een sterk beleid met aandacht voor de fysieke belasting en goede arbeidsomstandigheden draagt bij aan het imago van een bedrijf. Een bedrijf dat bekend staat als veilig en maatschappelijk verantwoord trekt in een krappe arbeidsmarkt mensen aan en behoudt medewerkers.

Ook worden door opdrachtgevers in aanbestedingen steeds vaker eisen gesteld aan veiligheid en gezondheid.

Interne communicatie:

Heldere interne communicatie is cruciaal om je beleid op het gebied van fysieke belasting écht te laten leven op de bouwplaats en vestiging.

Gebruik korte, krachtige toolboxes en werkinstructies, gebruik hulpmiddelen, zorg voor toegankelijke websites en/of mobiele apps en de aanwezigheid van een kundige preventiemedewerker. En zeer belangrijk: sta open voor feedback van je medewerkers.

Dit zorgt voor begrip, betrokkenheid én proactief gedrag bij je medewerkers. Het vermindert misverstanden, voorkomt ongevallen en schade, en versterkt de veiligheidscultuur en productiviteit.

- Onboarding: het is belangrijk om met nieuwe medewerkers meteen bij aanvang van de werkzaamheden het beleid met betrekking tot fysieke belasting binnen de organisatie door te nemen.
- Verstrek aantoonbare werkinstructies en voorlichting over mogelijke risico's van fysieke belasting, en het correct en verplicht gebruik van aanwezige hulpmiddelen.

- Laat dit beleid periodiek terugkomen in een werkoverleg of toolbox om de uitgangspunten en het waarom van veilig fysiek werken uit te leggen, te herhalen en waar nodig te verduidelijken.

Actueel houden van beleid

Het wordt aanbevolen om dit document jaarlijks te bekijken en waar nodig aan te passen bij verandering van werkwijze, middelen, feedback van medewerkers, incidenten en/of wetgeving.

Dit beleid kun je nog verder op maat maken als je dat wenst.

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Stap 1: identificatie	5
Stap 2: evaluatie en beoordeling	6
Stap 3: maatregelen nemen	6
Stap 4: invoeren maatregelen	7
Stap 5: evaluatie, borging en continue verbetering	8
Bronnen	9

Inleiding

Om de gezondheidsrisico's in relatie tot fysieke belasting in de bouw- en infrasector te beheersen, implementeren wij dit beleid, dat de gezondheid van medewerkers moet garanderen.

Het beleid is erop gericht om fysieke belasting zoveel mogelijk te voorkomen of te beperken tot een aanvaardbaar, wettelijk vastgesteld niveau.

Fysieke belasting is de belasting van het lichaam of de lichaamsdelen door krachtlevering, houding en de duur daarvan, zoals: tillen, dragen, duwen en trekken, ongunstige werkhoudingen, repeterende werkzaamheden en energetische belasting.

In de bouw- en infrasector komt fysieke belasting veel voor. Denk aan het tillen, dragen, duwen of trekken van zware materialen of werkzaamheden waarbij kracht nodig is, herhaalde bewegingen maken met bijvoorbeeld handgereedschappen of werken in belastende houdingen zoals bukken, in gedraaide en geknielde houdingen werken, (ver) reiken, eenzijdige belasting, et cetera. Vaak is er sprake van een combinatie van deze verschillende vormen van fysieke belasting.

In de Arbowet is de fysieke belasting niet uitgebreid opgenomen. Onderstaande is wel opgenomen:

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 medewerker.

Arbobesluit artikel 5.3

Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie. Voor zover de gevaren, bedoeld in artikel 5.2, redelijkerwijs niet kunnen worden voorkomen:

- a. Wordt de arbeid zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode toegepast of worden zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen gebruikt dat die gevaren zoveel als redelijkerwijs mogelijk is worden beperkt.

- b. Worden in de risico-inventarisatie en -evaluatie de veiligheids- en gezondheidsaspecten van de fysieke belasting beoordeeld, waarbij met name wordt gelet op de kenmerken van de last, de vereiste lichamelijke inspanning, de kenmerken van de werkomgeving en de eisen van de taak.

Arbobesluit artikel 5.13a

Fysieke belasting, zwangere medewerkers en medewerkers tijdens de lactatie.

Naast de Arbowetgeving heeft de sector zelf afspraken gemaakt over hoe aan de Arbowet te voldoen. Binnen de branche Bouwnijverheid zijn door werkgevers, medewerkers en aanverwante sectoren arbocatalogi overeengekomen. Arbocatalogi geven invulling aan de door de overheid gestelde doelen om gezond en veilig te werken. De arbocatalogi bevatten concrete, erkende oplossingen en richtlijnen voor veelvoorkomende risico's in de bouw. De maatregelen zijn geordend volgens de arbeidshygiënische strategie. Bij het raadplegen van de arbocatalogus kun je kiezen uit drie mogelijkheden: beroep, risico en taak.

- **Afbouw:** www.arbocatalogus-afbouw.nl. Deze arbocatalogus is van toepassing op werkgevers en medewerkers behorend tot de werkingssfeer van de cao Afbouw.
- **Bestrating:** www.arbocatalogus-bestratingen.nl. Deze arbocatalogus is van toepassing op werkgevers en medewerkers behorend tot deze branche.
- **Bouw & Infra:** www.arbocatalogus-bouweninfra.nl. De arbocatalogus is van toepassing op werkgevers en medewerkers behorend tot de werkingssfeer van de cao Bouw & Infra.
- **Funderingen:** www.arbocatalogus-funderingen.nl. Dit is een deelcatalogus van de arbocatalogus Bouw & Infra, van toepassing op werkgevers en medewerkers behorend tot deze branche.
- **Natuursteen:** www.arbocatalogus-natuursteen.nl. De arbocatalogus is van toepassing op werkgevers en medewerkers, behorend tot de werkingssfeer van de cao Natuursteen.
- **Slopen:** www.arbocatalogus-slopen.nl. Deze arbocatalogus is van toepassing op werkgevers en medewerkers behorend tot de werkingssfeer van deze branche.

Wij

willen een preventieve aanpak hanteren om klachten op de langere termijn als gevolg van fysieke belasting te voorkomen.

De [wegwijzer fysieke belasting](#) van TNO helpt ons daarbij, van inventarisatie en draagvlak verkrijgen tot implementatie en borging van maatregelen:

- **Stap 1:** is de fysieke belasting een probleem? Welke signalen zijn er? Hoe stel je een plan op?
- **Stap 2:** wat is de oorzaak van de fysieke over- en onderbelasting?
- **Stap 3:** welke maatregelen kun je nemen? TOP-strategie, op zoek naar de bron, welke oplossingen zijn voorhanden en hoe maak je een keuze?
- **Stap 4:** hoe voer je de maatregelen in? Hoe krijg je iedereen mee, hoe houd je veranderingen vast en hoe deel je successen?
- **Stap 5:** heeft je aanpak succes? Hoe evalueer en borg je de aanpak?

Preventiemedewerker

Onze preventiemedewerker(s) en/of KAM-coördinator brengt de fysieke belasting in kaart met een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E). Daarnaast worden oplossingen aangedragen, medewerkers betrokken bij het proces om de lichamelijke overbelasting binnen de organisatie te verminderen. Dit omvat onder andere het identificeren van risico's, zoals te zwaar tillen of repeterende bewegingen, het adviseren over en implementeren van de juiste maatregelen, en het bevorderen van een gezonde werkomgeving om gezondheidsklachten en verzuim te voorkomen.

Stap 1: identificatie

Inventariseren

De eerste stap is om met behulp van de RI&E de fysieke belasting in kaart te brengen. Welke medewerkers/ functies binnen ons bedrijf hebben te maken met fysieke overbelasting, bij welke werkzaamheden/taken/ handelingen en hoe lang wordt men blootgesteld onder welke omstandigheden?

We kunnen meerdere manieren gebruiken om inzicht te krijgen in de fysieke belasting:

1. Door gebruik te maken van de test '[Hoe TOP werk jij?](#)' krijgt onze medewerker op een snelle manier inzicht in zijn fysieke belasting tijdens zijn werkzaamheden.
2. Met de [checklist fysieke belasting](#) kan een eerste risico-inventarisatie (niveau 1) uitgevoerd worden voor alle vormen van fysieke belasting. Na het beantwoorden van korte vragen zien wij als werkgever welke soorten fysieke belasting mogelijk een risico vormen voor fysieke klachten. Per onderdeel verwijst de checklist door naar een vervolfbeoordelingsinstrument voor een gedetailleerde risicobeoordeling.
3. Aan de hand van de eerste RI&E wordt, indien nodig, een gedetailleerde risicobeoordeling (niveau 2) uitgevoerd. Hiervoor gebruiken we een [reeks instrumenten](#) die door TNO zijn ontwikkeld om bedrijven te ondersteunen bij het uitvoeren van de wettelijk verplichte RI&E.

Deze instrumenten zijn gemakkelijk en snel toe te passen door de preventiemedewerker of arbo-verantwoordelijke, zonder specifieke kennis of training. Bovendien maakt de Nederlandse Arbeidsinspectie (NLA) ook gebruik van deze instrumenten bij haar handhavingsbeleid, zodat er geen verschillen ontstaan tussen uw beoordeling en die van de arbeidsinspectie.

	Niveau I	Niveau II
	<i>aspecten in checklist:</i>	<i>vervolg instrumenten:</i>
checklist fysieke belasting	tillen en dragen	NIOSH (tillen) en KIM (dragen)
	duwen en trekken	DUTCH
	hand- arm taken	HARM
	werkhoudingen	WHI
	beeldschermwerk	BAS
	trillingen (hand arm en lichaams-)	Trillingscalculator (Engels)
	energetische overbelasting	advies tekst
	energetische onderbelasting	advies tekst
	aanwezige gezondheidsklachten	advies tekst

Figuur 1 | Checklist fysieke belasting op twee niveaus

Stap 2: evaluatie en beoordeling

In het A-blad [Lichamelijke belasting](#) van Volandis staan afspraken en maatregelen die werkgevers- en werknemersorganisaties met elkaar hebben gemaakt om lichamelijk zwaar werk in de bouw te beperken. Alle ketenpartners, zoals opdrachtgevers, ontwerpers, fabrikanten en leveranciers van materialen en aannemers, kunnen hun voordeel doen met de informatie uit dit A-blad. Ook constructeurs en werkvoorbereiders zouden de grenswaarden voor lichamelijke belasting op moeten nemen in hun programma's van eisen. Er is veel te winnen door eerder in de keten na te denken over het werk en ook de lichamelijke belasting van de bouwvakker. Gevolgen inschatten: we beoordelen de potentiële gevolgen voor de gezondheid op korte en lange termijn. De uitkomstmaten komen vaak uit de gebruikte meetinstrumenten: geen risico, verhoogd risico en sterk verhoogd risico of het stoplichtmodel: groen, oranje en rood.

We vullen de checklisten altijd in met de betreffende functies en het liefst met meerdere medewerkers zodat we een goede inventarisatie en inschatting van de fysieke belasting met de betreffende deskundige medewerkers opstellen!

Stap 3: maatregelen nemen

Als uit de beoordeling blijkt dat er risico's zijn, moeten we als werkgever maatregelen nemen volgens de [arbeidshygiënische strategie](#). Dit is een verplichting vanuit de Arbowet.

Alleen als substitutie (het risico wegnemen) niet mogelijk is, of niet realistisch, bijvoorbeeld door exorbitante kosten die niet in verhouding staan tot de frequentie van gebruik of ernst van het risico, mogen we kijken naar technische maatregelen, et cetera. We moeten dan wel kunnen onderbouwen waarom we afwijken van deze volgorde!

Gezamenlijk denken we goed na over hoe de risico's weggenomen kunnen worden. Er zijn vaak meerdere mogelijkheden waarbij de ene maatregel meer effect heeft dan de andere.

Aan de hand van de inventarisatie stellen we een plan van aanpak op. Ook nu vinden we het belangrijk om de betreffende medewerkers te betrekken bij het opstellen hiervan. Op deze wijze wordt er gebruikgemaakt van

hun ervaring en kennis en zal door hun betrokkenheid het draagvlak vergroot worden.

De volgorde waarin je de beste maatregelen kunt nemen, heet bij fysieke belasting de TOP-strategie (Technische – Organisatorische – Persoonsgebonden maatregelen).

De TOP-strategie geeft de volgorde aan waarin naar oplossingen gezocht zou moeten worden. De eerste technische en organisatorische maatregelen noemen we collectieve maatregelen. Maatregelen die de bron van het risico wegnemen, hebben de voorkeur, gevolgd door andere collectieve maatregelen die, in tegenstelling tot persoonsgebonden maatregelen, gericht zijn op een aanpassing van de werksituatie. Ze vergen daardoor weinig aanpassingen van de medewerker en werken voor iedereen in die situatie.

1. **Substitutie:** vervang de fysiek belastende werkzaamheden door mechanisering, automatisering of robotisering. Dit is de meest effectieve maatregel.
2. **Technische maatregelen:** pas technische oplossingen toe, zoals het aanpassen van de werkplek, hulpmiddelen (bijvoorbeeld: tilhulpmiddelen, balancers, transportkarren) gebruiken, het lichter maken van materialen, et cetera. Technische maatregelen zijn een belangrijke stap in het verminderen van de blootstelling, omdat ze zorgen voor een veiligere situatie voor iedereen in de directe omgeving.
3. **Organisatorische maatregelen:** voorkom door organisatorische oplossingen blootstelling aan fysieke belasting. Bijvoorbeeld door aanpassingen aan het werkproces of aan roosters worden medewerkers minder lang of minder vaak aan het risico blootgesteld. Denk ook aan het afwisselen van zware met minder zware taken (taakrotatie) en het inlassen van pauzes. In veel gevallen is het effect van de maatregel afhankelijk van de mate van naleving door medewerkers: wordt de tillift wel altijd gebruikt? Daarom spreken we van een risicovermindering.
4. **Persoonsgebonden maatregelen:** hierbij kan gedacht worden aan maatwerkoplossingen, individuele adviezen voor het uitvoeren van taken of aan individuele aanpassingen waarmee de fysieke belasting kan worden verlicht.

Op de allerlaatste plaats komen maatregelen die het risico laten voor wat het is en de medewerker leren met het risico om te gaan. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer alleen een tilinstructie wordt gegeven. Deze maatregelen zijn in sterke mate afhankelijk van het gedrag van de medewerker en daarom minder trefzeker.

Aanpak fysieke belasting: start bij de bron



© 2020 TNO

Figuur 2 | TOP-strategie

Stap 4: invoeren maatregelen

De laatste stap is cruciaal voor de continuïteit van het beleid binnen ons bedrijf. Het gaat hierbij om het invoeren en borgen van de genomen maatregelen in de dagelijkse praktijk van het bedrijf.

- We zorgen dat alle medewerkers op de hoogte zijn van alle maatregelen en dat er ingespeeld wordt op veranderende situaties.
- We gaan na of er weerstand is en bepalen dan hoe we deze kunnen wegnemen.
- We zorgen dat nieuwe medewerkers en ingeleend personeel op de hoogte zijn van alle veiligheids- en gezondheidsmaatregelen. Als er iets verandert in het werkproces, dan controleren we of de veiligheid- en gezondheidsmaatregelen nog voldoende zijn.
- We zorgen dat medewerkers bij aanvang van de werkzaamheden en daarnaast regelmatig (jaarlijks) worden voorgelicht en geïnstrueerd over de risico's en de te nemen maatregelen. Fysieke belasting is een vast onderdeel van het werkoverleg. Dit is vooral belangrijk voor nieuwe medewerkers en bij

veranderingen in werkmethodes.

- We houden toezicht via interne veiligheidsrondes en door de leidinggevenden op de naleving van de veiligheidsvoorschriften.
- We stellen medewerkers, dit is een wettelijke verplichting, in de gelegenheid deel te nemen aan het Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek ([PAGO](#)). Dit helpt bij het vroegtijdig signaleren van gezondheidsklachten. In de cao is vastgelegd dat het bekende [PAGO](#) eens per vier jaar is uitgebreid met een adviesgesprek met een DIA-adviseur van Vlandis. In dit gesprek gaat de adviseur vooral in op hoe je met plezier en zo veilig mogelijk kunt blijven werken en hoe je zo duurzaam mogelijk binnen de bedrijfstak aan de slag kunt blijven. We noemen deze combinatie van [PAGO](#) en DIA-adviesgesprek de DIA: Duurzame Inzetbaarheidsanalyse ([PAGO inclusief DIA](#)). De DIA is dus het oude [PAGO](#), maar dan beter, uitgebreid met een persoonlijk adviesgesprek. Deze aanpak is onderdeel van het cao-pakket [Individuele Preventiezorg](#).

Er is vanuit Vlandis een [stappenplan hulpmiddelen](#) beschikbaar ter verlichting van fysieke belasting en om de juiste hulpmiddelen te selecteren en draagvlak onder de medewerkers te krijgen.

Voorlichting en training

Voorlichting en werkinstructies zijn zeer belangrijke onderdelen van het fysieke belastingbeleid. Ze zorgen ervoor dat onze medewerkers zich bewust zijn van de risico's en weten hoe ze veilig moeten werken. Wij als werkgever zijn verantwoordelijk voor het verstrekken van deze informatie.

Het doel van zowel voorlichting als werkinstructies is om onze medewerkers volledig te informeren en te trainen, zodat ze in staat zijn om op een verantwoorde en veilige manier hun werk te doen, met minimale risico's voor hun gezondheid.

We geven voorlichting tijdens het onboarden: het is belangrijk om met nieuwe medewerkers meteen bij aanvang van de werkzaamheden het beleid fysieke belasting binnen de organisatie door te nemen.

We herhalen de werkinstructies en voorlichting periodiek tijdens een werkoverleg of toolbox om de uitgangspunten en het waarom van veilig werken uit te leggen, te herhalen en waar nodig te verduidelijken. We kunnen hierbij gebruikmaken van onder andere de [toolbox lichamelijke belasting](#) van Vlandis: en [toolbox bewust belast](#) van TNO.

Stap 5: evaluatie, borging en continue verbetering

Dit beleid voor fysieke belasting is een document dat continu, minimaal jaarlijks, moet worden beoordeeld en verbeterd om blijvend effectief te zijn bij veranderingen van onder andere nieuwe inzichten, andere werkwijze, andere producten, veranderende omgeving, feedback van medewerkers, incidenten en/of wetgeving.

Een proactieve benadering door middel van continu evalueren, beoordelen, successen vieren en aanpassen, is essentieel om een veilige werkomgeving te kunnen blijven garanderen en te blijven voldoen aan de wettelijke eisen en mogelijke eisen van opdrachtgevers. Belangrijke input hiervoor zijn onder andere de analyses van arbeidsongevallen, bijna-ongevallen, incidenten, meldingen van onveilige situaties, de resultaten van inspecties en keuringen, risico-inventarisaties en evaluaties (RI&E's) en feedback van medewerkers. Op basis van deze evaluatieresultaten en nieuwe inzichten, bijvoorbeeld voortkomend uit technologische ontwikkelingen of wijzigingen in wet- en regelgeving, worden verbeterpunten geïdentificeerd. Dit leidt tot aanpassingen in procedures, instructies, trainingsprogramma's of zelfs de aanschafcriteria voor nieuwe gevaarlijke stoffen.

Het doel van deze continue verbetercyclus, zie de Plan-Do-Check-Act (PDCA)-cyclus, is het proactief en tijdig waarborgen en verhogen van de veiligheid en gezondheid van de medewerkers, en het continu voldoen aan de hoogst mogelijke standaarden op het gebied van fysiek belasting.

Bronnen

- Arbocatalogus voor de Bouwnijverheid: <https://www.arbocatalogi-bouwnijverheid.nl/>
- TNO Fysieke belasting: <https://fysiekebelasting.tno.nl/nl/>
- TNO: [Adviesblad ergonomie](#)
- SER, handreiking arbomaatregelen fysieke belasting: [Handreiking arbomaatregelen Fysieke belasting](#)
- Vollandis, lichamelijke belasting: www.vollandis.nl/werk-veilig/lichamelijke-belasting
- Vollandis, A-bladen: www.vollandis.nl/werk-veilig/instrumenten/a-bladen
- Vollandis, Stappenplan invoering hulpmiddelen ter verlichting van fysieke belasting: [tool stappenplan hulpmiddelen](#)
- Vollandis, toolbox lichamelijke belasting: [toolbox lichamelijke belasting](#)
- Arboportaal, fysieke belasting: www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/fysieke-belasting
- 5xbeter, fysieke belasting: www.5xbeter.nl/site/nl/themas/fysieke-belasting
- Checklist ergonomische belasting, Ergonomiesite België: [checklist fysieke belasting](#)
- Arboportaal factsheet fysieke arbeidsbelasting 2024: [factsheet fysieke arbeidsbelasting 2024](#)