

Factsheet

Hoe zwaar werk jij?



WERKEN IN DE BOUW IS LICHAAMELIJK ZWAAR WERK. MENSEN BELASTEN HUN LICHAAM DAGELIJKS. BIJ EEN TE HOGE FYSIEKE BELASTING KUNNEN WERKNEMERS LICHAAMELIJKE KLACHTEN KRIJGEN, WAARDOOR ZIJ HUN WERK NIET MEER GOED KUNNEN DOEN. SOMS ZELFS HELEMAAL NIET MEER KUNNEN UITVOEREN. EEN GEZONDE WERKHOUDING ÉN HET GEBRUIK VAN HULPMIDDELEN MAKEN HET WERK LICHTER. HET MAAKT HET VOORAL OOK VEILIGER EN GEZONDER. DE KANS OP KLACHTEN WORDT KLEINER, ZOWEL OP KORTE ALS OP LANGE TERMIJN.

Vormen van lichamelijke belasting

- Tillen
- Duwen/trekken
- Knielen/kruipen
- Bukken
- Dragen
- Draaien
- Repeterende werkzaamheden

Probeer deze vormen van lichamelijke belasting zo veel mogelijk te voorkomen of te beperken.

Zie voor een uitgebreide toelichting en tips voor werknemers de 'Om te onthouden' voor werknemers.

Belangrijke arbeidsrisico's*

- Van het bouwplaatspersoneel geeft 34% aan regelmatig in ongemakkelijke houdingen te werken en 50% geeft aan regelmatig zware lasten te tillen, duwen of trekken.
- Driekwart van het bouwplaatspersoneel geeft aan lichamelijk inspannend werk te verrichten, veel meer dan algemeen in Nederland (17% van de werkzame Nederlanders).
- Een kwart van het bouwplaatspersoneel geeft aan gezondheidsklachten door het werk te hebben.

Wetgeving - rol van de werkgever

Als werkgever dien je ervoor te zorgen dat je werknemers hun werk veilig en gezond kunnen uitvoeren. Fysieke belasting mag geen gevaar opleveren voor hun veiligheid en gezondheid. Of, als de gevaren niet kunnen worden voorkomen, moet je ervoor zorgen dat deze beperkt worden. Je bent verplicht in een Risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) in kaart te brengen welke gezondheids- en veiligheidsrisico's er in het bedrijf zijn. In het bijbehorende Plan van Aanpak dien je vervolgens aan te geven welke maatregelen wanneer

nodig zijn om de gevaren op te heffen of zo veel mogelijk te verminderen.

Je verplichtingen als werkgever

Als het gaat om lichamelijk zwaar werk in de bouw is de werkgever verplicht om:

- Werknemers op de hoogte te stellen hoe ze lichamelijke klachten kunnen voorkomen.
- De juiste hulpmiddelen ter beschikking te stellen.
- Werknemers te informeren hoe ze met deze hulpmiddelen moeten werken.
- Toezicht te houden op juist gebruik van de hulpmiddelen.
- Sancties op te leggen als werknemers niet of niet op de juiste manier van de hulpmiddelen gebruikmaken.

Verantwoordelijkheid van de werknemer

Ook de werknemer heeft een verantwoordelijkheid. Hij/zij moet:

- Zwaar lichamelijk werk voorkomen en signaleren.
- Op de juiste manier gebruikmaken van de juiste hulpmiddelen.
- Collega's aanspreken op het juiste gebruik van de hulpmiddelen.

Lichamelijke belasting: speerpunt van de Inspectie SZW

Zwaar lichamelijk werk is één van de arbeidsrisico's waarop de Inspectie SZW streng controleert. Het zwaartepunt van de inspecties ligt op het controleren van het juiste gebruik van hulpmiddelen. Met de goede inzet van hulpmiddelen kunnen de meeste problemen immers voorkomen worden.

*Bron: [BedrijfstakAtlas Vollandis](#).

Meer informatie?

Kijk voor meer informatie over fysieke belasting en mogelijke oplossingen op: www.arbocatalogi-bouwnijverheid.nl. In deze arbocatalogi staan oplossingen waarmee lichamelijke belasting voor werknemers verminderd of voorkomen kan worden.

Meer informatie over arbovriendelijke hulpmiddelen vind je op: www.arbovriendelijkehulpmiddelen.nl.

Checklist fysieke belasting

Wil je in één oogopslag zien welke fysieke risico's uw werknemers lopen? Vul dan de checklist in op [Checklist Fysieke Belasting - TNO Fysieke Belasting](#). Invullen gaat snel, is gratis en anoniem.

Brochure Fysieke belasting in de bouw

In de brochure 'Fysieke belasting in de bouw' van de Inspectie SZW lees je meer over het voorkomen van klachten omtrent lichamelijk zwaar werk. Kijk op www.inspectieszw.nl.

Initiatief en ontwikkeling:



Inspectie SZW
Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

Volandis

Ceintuurbaan 2
3847 LG Harderwijk
Postbus 85
3840 AB Harderwijk

0341 499 299
info@volandis.nl