

**Thema**

Zwaar tillen, dragen, duwen en trekken, ongunstige werkhouding, repeterende bewegingen

**Titel oplossing**

Afwisseling in het werk

<b>Afwisseling in het werk</b>			
Type oplossing	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organisatorische oplossing</li> <li>▪ Plaats arbeidshygiënische strategie:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Individuele maatregelen</li> </ul> </li> </ul>		
Beschrijving oplossing	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle medewerkers moeten regelmatig stilstaand werk en zittend werk, of lopend werk of gebogen werk of repeterend werk kunnen afwisselen.</li> <li>▪ Langdurig in dezelfde houding of vaak dezelfde bewegingen maken kan tot klachten leiden. Bijvoorbeeld lang achter elkaar staan kan leiden tot problemen in benen en bloedsomloop.</li> <li>▪ Bekijk bij welke werkzaamheden er sprake is van langdurig in dezelfde houding werken of repeterend werk en bekijk welke mogelijkheden er zijn om dit te voorkomen. Zorg dat medewerkers hun werkzaamheden regelmatig kunnen onderbreken of afwisselen.</li> </ul>		
Oplossing voor:	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <b>Handelingen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle werkzaamheden</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <b>Knelpunten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Het betreft een spreiding van de lichamelijke belasting. Er is nog steeds een bovengrens.</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Handelingen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle werkzaamheden</li> </ul>	<b>Knelpunten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Het betreft een spreiding van de lichamelijke belasting. Er is nog steeds een bovengrens.</li> </ul>
<b>Handelingen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alle werkzaamheden</li> </ul>	<b>Knelpunten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Het betreft een spreiding van de lichamelijke belasting. Er is nog steeds een bovengrens.</li> </ul>		
<b>Beoogde effecten</b>			
Arbo / ergonomie effect	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Er is tijd voor herstel waardoor er een regelmogelijkheid is om overbelasting en klachten te voorkomen.</li> <li>▪ Veilig en gezond werken.</li> </ul>		
Efficiency effect	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eenvoudig te realiseren door planning. Hogere flexibiliteit bij inzet medewerkers. Nadeel is groter aantal cursussen en opleidingen.</li> </ul>		

*Sociaal Fonds*  
**Tentoonstellingsbedrijven**

Sociaal Fonds TTB  
Postbus 693  
4200 AR Gorinchem  
[info@sociaalfondsttb.nl](mailto:info@sociaalfondsttb.nl)  
[www.sociaalfondsttb.nl](http://www.sociaalfondsttb.nl)