

Hallo Collega,

Voor jou ligt alweer de maandbrief werkgroep Veiligheid van de maand November.

Langzaam gaan we op weg naar het einde van 2022. Een drukke periode waarbij vaak niet de tijd wordt genomen om op de juiste manier materialen te verplaatsen/aan te geven.



Het is daarom dat het onderwerp van deze maandbrief is geworden:

## "Tillen, trekken, duwen."



Werken bij Cable Space betekent regelmatig verplaatsen van diverse lasten en het daarbij uitoefenen van grote krachten. Dit zijn zogenaamde fysieke krachten.

Jouw lichaam heeft een zekere mate van belasting nodig om goed te functioneren maar ook hier geldt: verkeerde belasting of overbelasting is schadelijk voor jouw gezondheid.

Fysieke kracht of fysieke belasting is een combinatie van kracht, houding, tempo en duur van de handelingen in een functie of beroep. De benodigde kracht en duur beïnvloedt daarnaast ook de kans op overbelasting, bij het verplaatsen van lasten (kenmerk hoge kracht) beïnvloedt de werkomgeving de houding die aangenomen moet worden.



Arbopalans 2022 meldt dat 24,1% van het ziekteverzuim in Nederland wordt veroorzaakt door klachten aan het bewegingsapparaat (Nek, armen, schouders, polsen, handen, heup, benen, knieën, voeten en rug). Nek-armklachten (8,9%) en klachten aan de onderste ledematen (8,2%) zijn ongeveer gelijk verdeeld, verzuim door rugklachten (7%) scoort lager.

### Wat zegt de wet:

#### **Arbobesluit artikel 5.2:**

De arbeid wordt zodanig georganiseerd, de werkplaats wordt zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode wordt toegepast of zodanige hulpmiddelen en PBM worden gebruikt dat de fysieke belasting geen gevaren met zich kan brengen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemer.

#### **Arbobesluit 5.3 punt b:**

Worden in de RI&E bedoeld in artikel 5 van de Arboret met inachtneming van de bijlage I bij de richtlijn, 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 5.5:**

Lid 1: aan werknemers die arbeid verrichten waarbij sprake is van het handmatig hanteren van lasten wordt met inachtneming van de bijlagen I en II bij de richtlijn (in zichtbaar bij veiligheidskundige) doeltreffende voorlichting en doeltreffend onderricht gegeven over:

- a. De wijze waarop de lasten gehanteerd worden.
- b. De aan het handmatig hanteren van de lasten verbonden gevaren voor hun veiligheid en gezondheid en de te nemen maatregelen om deze gevaren zo veel mogelijk te beperken

Lid 2: aan de betrokken werknemers wordt adequate informatie verstrekt over het gewicht van de te hanteren last en wanneer het gewicht van de last niet gelijk verdeeld is, over het zwaartepunt of de zwaarste kant van die last.



**Kort vertaald:**

In jouw "Welkom bij Cable Space" map onder Tab 5 zit de RI&E(VGM) van Cable Space hierin worden de risico's over o.a. fysieke belasting uitgelegd en aanbevelingen tot het minimaliseren van deze risico's aangereikt. Mocht je deze niet hebben of is deze verloren geraakt dan kan je deze altijd aanvragen via mail: [r.vanbrink@cablespace.nl](mailto:r.vanbrink@cablespace.nl).

De werkgever dient ervoor te zorgen dat jij over de juiste hulpmiddelen beschikt om lasten te heffen/verplaatsen, denk hierbij aan palletwagens, heftrucks, stapelaars, takels, kanalenlift enz. Zelfs handschoenen kan een juist hulpmiddel zijn, handschoenen zorgen voor meer/betere grip op het te tillen materiaal. Tevens dient de werkgever onderricht(cursus/tool box) te verzorgen over omgaan met fysieke belasting.

**Let op!! Alle aangeboden onderricht ben je verplicht te volgen. (Arbowet artikel 11 lid d)**

De leverancier van de materialen dient deze visueel te voorzien van het gewicht, zo is er meestal een sticker aanwezig op de pallets. Het gewicht van de materialen staat ook vermeld of op een sticker of aflevering bon.

**Hoe meet men de fysieke belasting?**

Er zijn drie methodes om tilsituaties te evalueren, namelijk: MAC- / NIOSH- / KIM methode.

De drie methodes verschillen in omvang en in benodigde aandachtspunten. Een ander verschil is dat de KIM methode een incidentele maximale tilgewicht aanhoudt van 40 kilo voor mannen, de MAC- en NIOSH methode houden zich vast aan een maximaal tilgewicht van 23 kilo en de arbeidsinspectie hanteert 50 kilo als incidenteel maximaal tilgewicht. Binnen Cable Space wordt het maximale tilgewicht gehouden op 23 kilo en het maximale incidentele tilgewicht op 40 kilo, hierboven moet je de juiste hulpmiddelen ter beschikking gesteld krijgen.



Om duwen en trekken te evalueren is de KIM methode trekken en duwen beschikbaar. Hierbij wordt er gekeken na of je duwt of trekt, benodigde kracht, af te leggen afstand, hoe vaak je duwt of trekt en de aangrijphoogte.

Ben je nu benieuwd naar jouw fysieke belasting? Laat het me weten via de mail: [r.vanbrink@cablespace.nl](mailto:r.vanbrink@cablespace.nl). Ik zal daarna contact met je opnemen voor een eventuele meting ter plaatse.

**Wat kan ik zelf doen?**

Zoals je hierboven hebt gelezen zijn er toch wel wat risico's op fysieke overbelasting bij jouw werkzaamheden.

**Wat jij kan nu doen om overbelasting te voorkomen?:**

- Til/verplaats zwaar materiaal niet alleen maar vraag hulp, maak daarbij gebruik van de juiste hulpmiddelen.
- Denk aan je houding, grip op het materiaal, gewicht van het materiaal (maximaal 23 kilo, incidenteel 40 kilo).
- Draag je materiaal niet te lang (afstand), maak gebruik van de juiste hulpmiddelen ook bij horizontaal transport.
- Lees de labels op de pallets/materialen.

Zijn er nu nog twijfels of ben je op zoek naar een passend hulpmiddel neem dan contact op met jouw desbetreffende projectleider.



**Als laatste:**

Het risico van fysieke overbelasting bij tillen/trekken/duwen is enkel op te lossen door alles 250 kilo zwaar te maken, dan pak je vanzelf wel een hulpmiddel. Dit is helaas niet mogelijk dus denk aan je zelf, vraag hulp en maak gebruik van het juiste hulpmiddel.

**Gebruik je gezonde verstand!****De veiligheidstip van de maand:**

Bedankt voor jullie reacties omtrent de veiligheidstip van de maand, uit de ingezonden tips hebben wij gekozen voor de volgende tip:

Tijdens je werk verzorgen veel dingen voor ongewenste verstoring. Net als jij lekker en geconcentreerd bezig bent, de maatvoering in je hoofd hebt zitten, is er altijd wel iemand met vragen/problemen of je telefoon gaat af. Gebeurtenissen waardoor jij afgeleid wordt. Afleiding kan zorgen voor verstoring in je werkvolgorde. Hierdoor kun je dingen vergeten te doen in je werkvolgorde, denk bijvoorbeeld aan het niet borgen van een lichtlijn, maatvoering vergeten tot het vergeten aan te draaien van een railkoker koppeling. Het één is makkelijk op te lossen en zal niet veel schade veroorzaken terwijl het andere onomkeerbare schade tot gevolg kan hebben. Laat je daarom niet afleiden en maak af waar je mee bezig bent.

**Tot slot:**

Afleiding is niet alleen voor jou een verstoring maar ook zorgt afleiding vaak voor onveilige situatie, om deze reden heeft de werkgroep "Veiligheid" besloten om de veiligheidstip van de maand November toe te kennen aan:

## Leon van Vugt & Tim Sabel

De slogan behorende bij deze tip is:

### "Afleiding, vergeet het maar."



De beloning is inmiddels uitgereikt. Leon en Tim maken met deze tip ook kans op €200,- aan cadeaubonnen aan het einde van het jaar.

Wil jij nu ook in het bezit komen van deze beloning en kans maken op €200,- aan cadeaubonnen? Blijf je tips dan insturen en wie weet ben jij de volgende veiligheidstip van de maand.

Tot de volgende maand.

Met vriendelijke groet  
Namens de werkgroep "Veiligheid"  
Ruud van Brink  
Veiligheidskundige/KAM coördinator i.o.  
06-53112715  
[r.vanbrink@cablespace.nl](mailto:r.vanbrink@cablespace.nl)

