



Fysieke belasting

Door te zware belasting, verkeerde houding of repeterende beweging kan direct of op termijn het lichaam schade oplopen. Denk hierbij aan van nek, - rug en schouderklachten. Kennis van de juiste houding in verschillende situaties kan helpen dit te voorkomen.



Gevaren

- Langdurig repeterende bewegingen (bijvoorbeeld visstrippen)
- Te zware lasten tillen, dragen, duwen en/of trekken
- Het aannemen van een verkeerde werkhouding



Stap 1: Collectieve maatregelen

Bronmaatregelen

- ✓ Waar mogelijk, automatiseer
- ✓ Gebruik tilhulpen

Collectieve maatregelen

- ✓ Licht uw bemanning in over de gevaren van fysieke belasting
- ✓ Geef instructie over een juiste werkhouding
- ✓ Verminder standaardgewicht in de viskist
- ✓ Til met meerdere personen
- ✓ Rouleer de werkzaamheden regelmatig
- ✓ Richt de werkplek ergonomisch in

Stap 2: Individuele maatregelen

- ✓ Til voorzichtig en met aandacht
- ✓ Vergroot de fysieke belastbaarheid door bijvoorbeeld te sporten
- ✓ Pauzeer regelmatig

Stap 3: Persoonlijke beschermingsmiddelen

- ✓ Draag veiligheidsschoeisel (stalen neuzen, ondersteuning van de voet, isolerende werking)
- ✓ Pas indien mogelijk een exoskelet toe