

Gezonde werkhouding & werkomstandigheden



Wat is een gezonde werkhouding?

Een gezonde werkhouding betekent dat je op een manier werkt die goed is voor je lichaam, zodat je geen klachten krijgt. Denk aan hoe je staat, zit, tilt en beweegt tijdens je werk.



Verplichtingen vanuit de wet

Wat zegt de wet over een gezonde werkhouding en werkomstandigheden?



Aandachtpunten per werksoort

Werken achter een beeldscherm of in de schoonmaak, het groen, de catering of productie vraagt extra aandacht voor een gezonde werkhouding en werkplek.



Voorkomen van over- en onderbelasting

Tips & Tricks voor een gezonde werkhouding en werkomstandigheden



Gezonde werkomstandigheden

Geluid, licht, trillingen, temperatuur en luchtkwaliteit hebben invloed op je werkhouding. Ook werkdruk en sociale veiligheid spelen mee. Let op signalen van klachten en bespreek wat nodig is om gezond te kunnen werken.



Bewustwording en signalering

Breng in kaart welke werkzaamheden risico geven op een ongezonde werkhouding. Zo kun je bepalen of extra maatregelen nodig zijn.



Handelen

Wat kun je doen bij risico's op een ongezonde werkhouding? Welke maatregelen helpen om het werk lichter en gezonder te maken?



De rol van de OR

Zo helpt de OR om gezonde werkhouding en werkomstandigheden en -omgeving te ondersteunen.

