

Presentatie Gezonde Werkhouding en werkomgeving voor werknemers



Gezonde werkhouding

!! Heb je ergens pijn of andere klachten?

Ga naar je leidinggevende of bezoek de bedrijfsarts (ook als je nog niet ziek bent!!)

Maak met je leidinggevende of in je team afspraken over hoe jullie veilig en gezond kunnen werken

Weet waar je terecht kan bij klachten

Maak afspraken over gezond werken

Beweeg voldoende en eet gezond

Zorg voor voldoende beweging, ook naast het werk (minimaal 30 minuten per dag)

Eet gezond, volgens de schijf van vijf: check de [leersnacks](#) hierover op www.werkportal.nl

Zorg voor voldoende ontspanning en (nacht)rust

Ontspanning en slaap is heel belangrijk voor je lichaam en om je werk aan te kunnen. Neem ook regelmatig pauzes.

Lukt dat niet? Bespreek het met je leidinggevende.

Ken de regels

Ken de regels en afspraken over gezond tillen, duwen en trekken. Maar ook over het werken bij kou of hitte en hoe je goed samenwerkt. Bespreek het ook met je collega's!

Wissel af

Zorg voor afwisseling, zoals tussen zitten en staan of tussen verschillende werksoorten



Check jezelf: hoe gezond werk jij?

- ☐ Ik sport regelmatig of doe oefeningen om mijn spieren en gewrichten te versterken

- ☐ Ik ken de regels en afspraken over gezonde werkhouding:
 - ☐ Ik weet wat de afspraken zijn over persoonlijke beschermingsmiddelen en eventuele hulpmiddelen (bijvoorbeeld wanneer ik in een ruimte ben met veel geluid)
 - ☐ Ik weet hoe ik op een goede manier moet tillen, duwen, trekken enzovoort.
 - ☐ Ik weet bij wie ik terecht kan bij vragen of klachten
 - ☐ Pauzes: we nemen regelmatige pauzes tijdens het werk

- ☐ Ik heb een opleiding of training gevolgd om werk veilig en gezond uit te voeren, zoals een VCA opleiding

- ☐ Ik heb afspraken met mijn leidinggevende gemaakt over afwisselen van werkzaamheden of bijv. beweegactiviteiten tijdens het werk

Gezonde werkhouding - algemeen

- Werk met een **rechte rug**
- Zorg dat je **recht voor het werk** staat en niet gedraaid
- Houd je werk **dichtbij je lichaam**
- **Wissel af** van werkhouding als dat kan, bijvoorbeeld:
 - Zitten en staan en tussen
 - Iets doen met je linker- of met je rechterhand

Heb je ergens last van? Bespreek het met je leidinggevende!



Gezond tillen en dragen

- Houd de last **dicht bij je lichaam**
- Til niet teveel in één keer. Til liever een paar keer een kleine last dan één keer een zware (als dat kan)
- Zware last? Til als dat kan **samen met een collega**
- Gebruik een **hulpmiddel** als die er is

Heb je ergens last van? Bespreek het met je leidinggevende!



Gezond duwen en trekken

- Liever duwen dan trekken
- Zet je **ene voet een stap vóór de andere**. Dan sta je stabiel.
- Houd je **rug recht**
- Zorg dat je **niet gedraaid** staat met je lichaam
- Duw met **beide armen** en met armen op schouderhoogte
- Gebruik je lichaamsgewicht om de kar in beweging te krijgen
- Zet **kracht vanuit je benen**
- Maak de belading **niet te zwaar en te hoog**
- Breng de kar **rustig** op gang
- Gebruik een **hulpmiddel** als die er is
- **Vraag hulp** aan een collega



Gezonde werkhouding – steeds terugkerende bewegingen

- Houd je **schouders en ellebogen laag** en ontspannen
- Stel je werkplek in volgens de richtlijnen
- Houd je **polsen recht**
- Neem **voldoende korte pauzes**

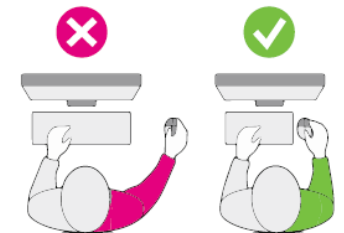
- a** Stel de stoelhoogte zo in dat de heupen iets hoger staan dan de knieën.
- b** Ga achter op stoel zitten en plaats een vuist tussen zitting stoel en knieholte.
- c** Stel de rugleuning zo in dat de bolling van de rugleuning goed aansluit op de onderrug.
- d** Hoofd rechtop in het verlengde van je wervelkolom.
- e** Onderarm en bovenarm in een hoek van 90 graden.
- f** Stel de hoogte van de armsteun zo in dat de onderarm lichte steun heeft en de schouders ontspannen zijn.

De hoogte van de armsteunen is de gewenste hoogte van het bureau.

Gebruik een voetensteun als de tafel laag genoeg kan worden ingesteld.



- g** Plaats het beeldscherm altijd recht voor je. Armlengte afstand tussen ogen en scherm. De bovenrand van het beeldscherm staat op ooghoogte.
- h** Toetsenbord zo'n 10 cm van de rand van het bureau.
- i** Muis vlak naast het toetsenbord.



Gezonde werkhouding – trillingen

- Zorg voor **taakroulatie**
- **Wissel** het werken met trillingen **af met andere taken**
- Kies het **gereedschap** dat het **minste trilt**
- Zorg voor **goed onderhoud** van gereedschap
- Werk in een **ontspannen werkhouding** (bijvoorbeeld niet te hard knijpen)



Hoe gezond is jouw werkomgeving



Bespreek samen met je leidinggevende de volgende punten:

- ☐ **Veilige en gezonde omgeving:** werk je in een veilige ruimte of bijvoorbeeld langs een drukke weg?
- ☐ **Klimaat:** is het werkbaar, of is het op je werkplek heel warm of juist heel koud?
- ☐ **Verlichting:** kun je je werk goed zien?
- ☐ **Regelmogelijkheden:** heb je invloed op wat je wanneer kan doen? En met wie bespreek je het als iets niet lukt of als je iets wilt veranderen?

Maak hier zo nodig afspraken over.



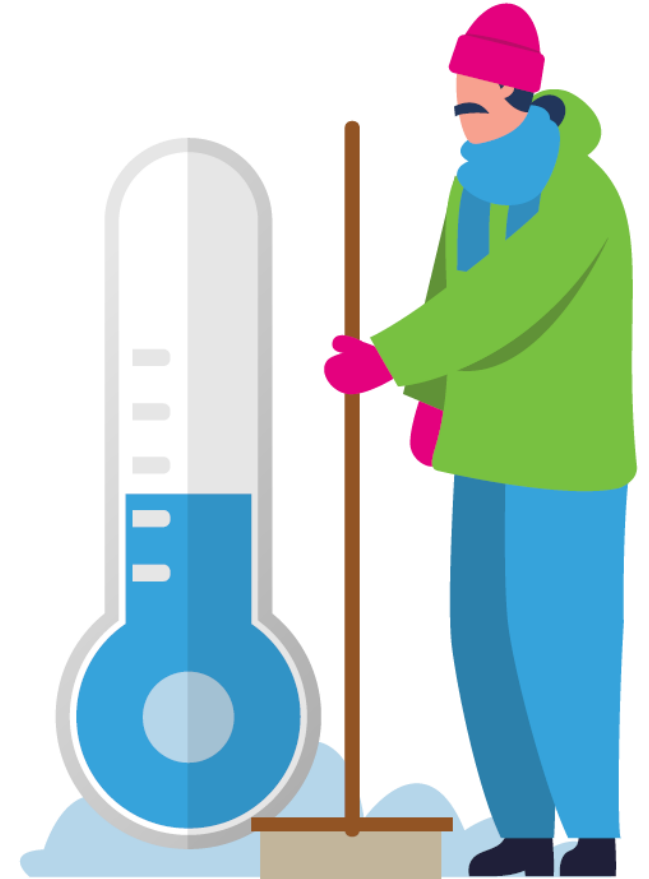
Gezonde werkomgeving - hitte

- **Drink voldoende** (géén alcohol)
- Zorg dat je **zelf koel** bent voordat je de warmte ingaat
- **Sluit deuren** naar warme ruimtes (met ovens of warme machines)
- **Vermijd zware lichamelijke inspanning**, stel het uit of doe het zo kort mogelijk als het niet anders kan
- Draag **luchtige droge kleding**, het liefst van katoen
- Check de zonkracht op de [website van het KNMI](#) en smeer je elke twee uur in
- Gebruik de [FNV werkklimaatapp](#) en bespreek met je leidinggevende of een werksituatie gezond is



Gezonde werkomgeving - kou

- **Scherm de werkplek** als het kan **af** van kou, wind en/of regen
- Neem pauze in een **warme ruimte**
- Drink **warme dranken**
- Laat gereedschap niet liggen op een koude plek (vooral 's nachts niet)
- **Vraag je leidinggevende** om warme kleding, schoenen en handschoenen
- **Verkort de duur** van de werkzaamheden als het kan
- **Wissel werk in de kou af** met werk op een warme plek
- Gebruik de [FNV werkklimaatapp](#) en bespreek met je leidinggevende of een werksituatie gezond is



Tip: Handige Herman

E-learning over veilig en gezond werken



Scan de QR-code



Tip: filmpjes over gezonde werkhouding

- [Film over werken in een omgeving met veel stof](#)
- Films over lichamelijke belasting bij verschillende werkzaamheden:
 - [Film 1](#)
 - [Film 2](#)
- [Film over het risico op uitglijden](#)
- [Film over risico's bij intern transport](#)
- [Film over specifieke risico's bij schoonmaakwerkzaamheden](#)
- Films over algemene risico's (handig bij onboarding of de start van nieuwe collega's of stagiaires)
 - [Film 1](#)
 - [Film 2](#)
 - [Film over veiligheidssymbolen](#)

