Manueel hanteren van lasten

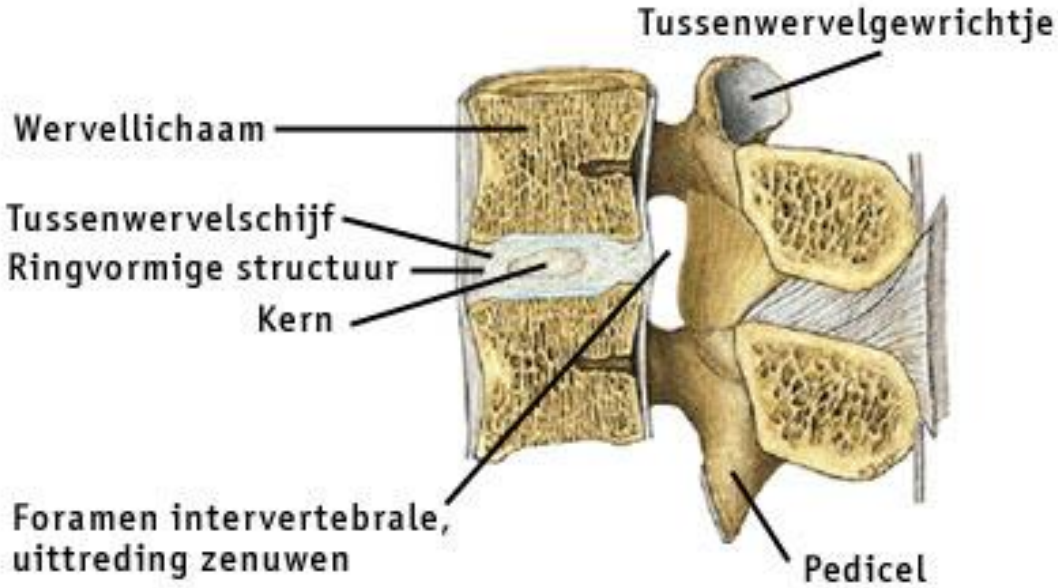
Codex Boek VIII titel 3

Manueel hanteren van lasten: KB 12/08/1993

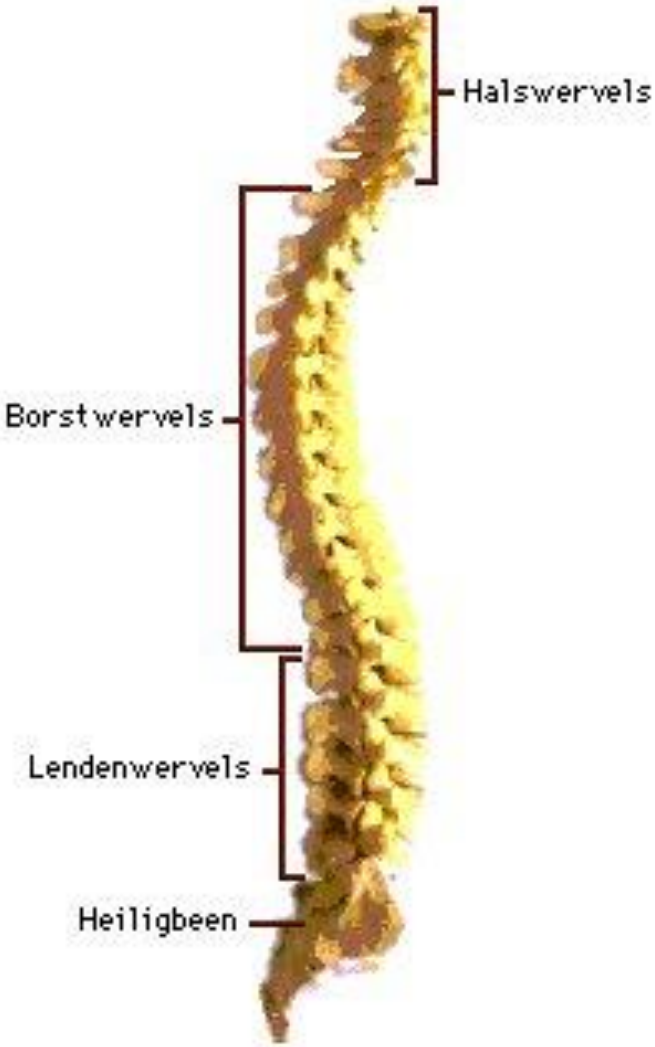
- Risicoanalyse
- Organisatorische maatregelen
- Middelen
- Inrichting van werkpost
- Opleiding
- Gezondheidstoezicht:
  - Voorafgaande gezondheidsbeoordeling
  - Gezondheidsbeoordeling
    - minstens om de 3 jaar
    - >45 jaar/jaarlijks)

© All rights reserved"

anatomie



Afbeelding 1

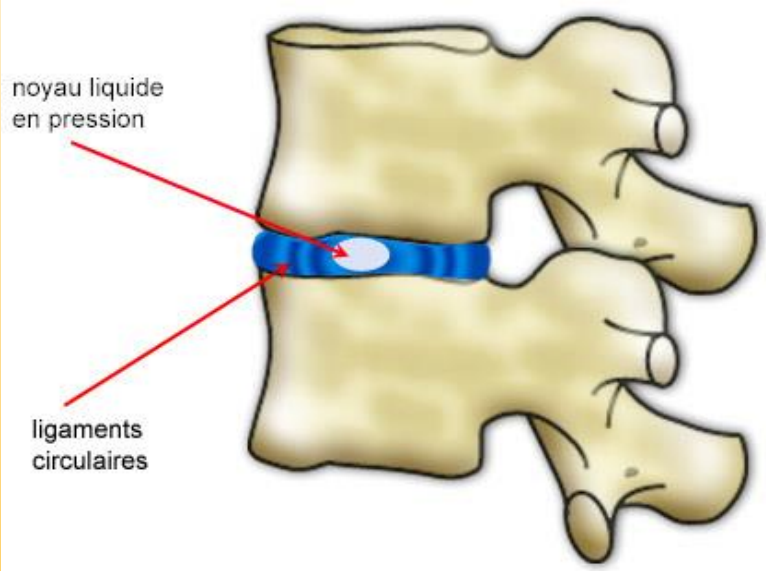


Dorling Kindersley

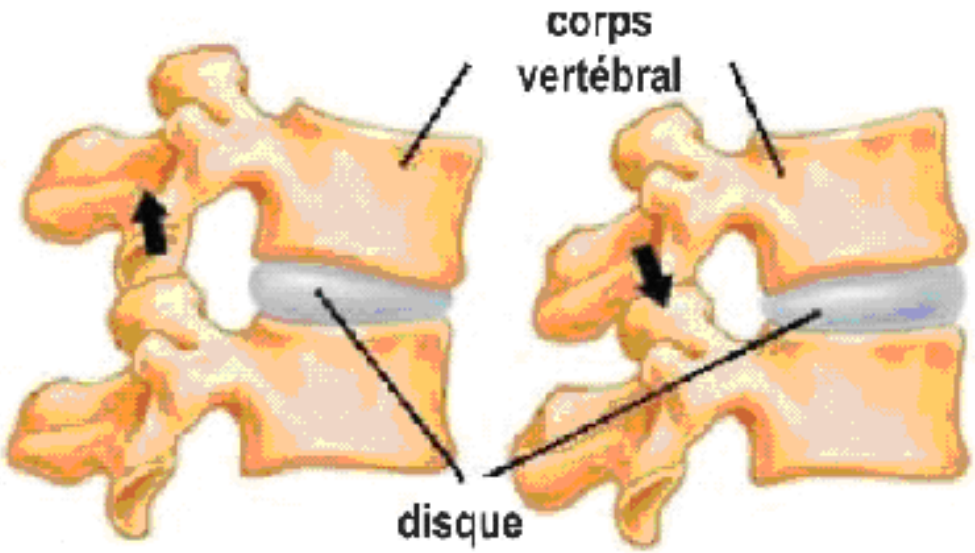
© All rights reserved"

anatomie

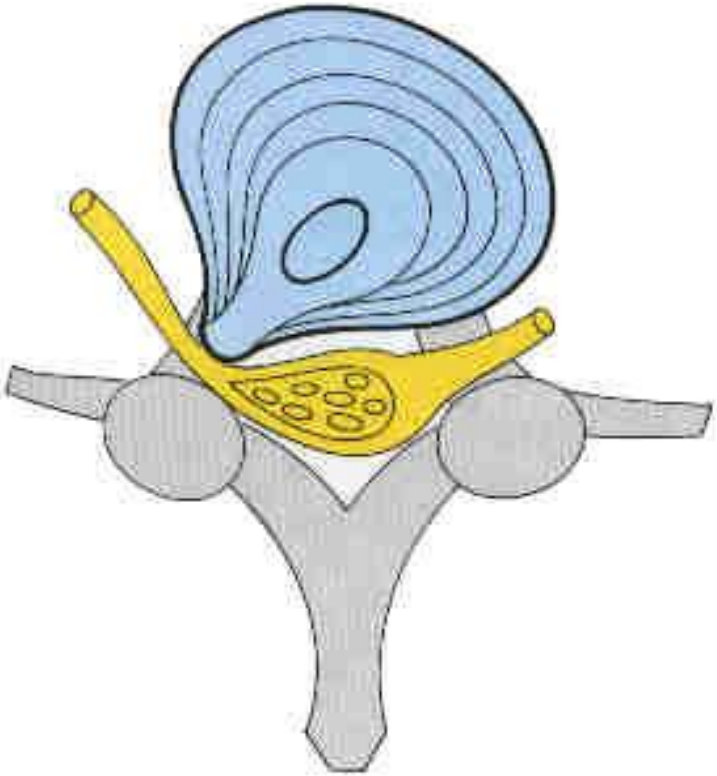
normale stand

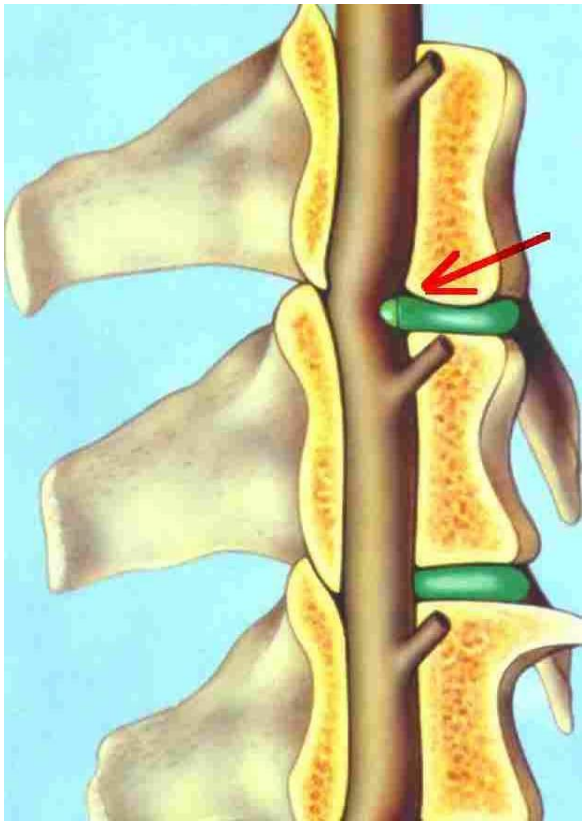


bukken of strekken



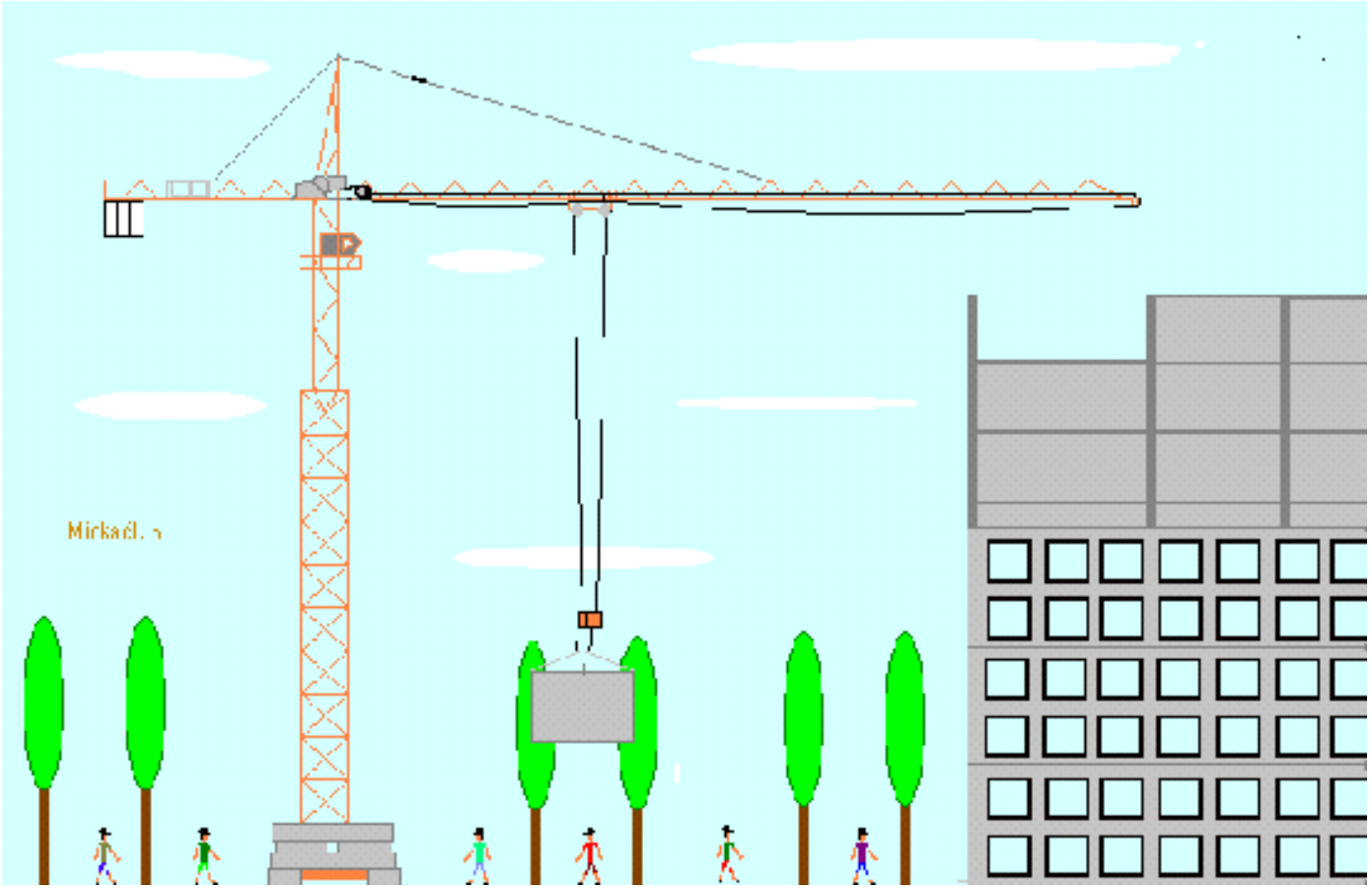
© All rights reserved"





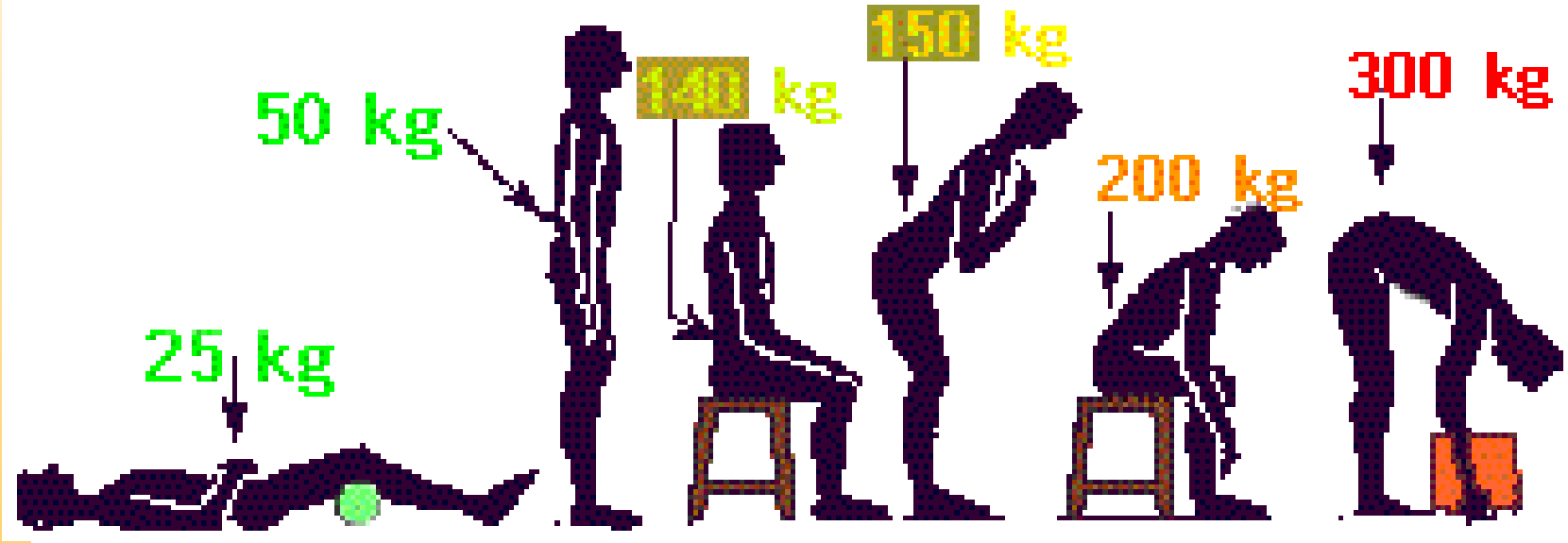
© All rights reserved"

biomechanica



© All rights reserved"

biomechanica

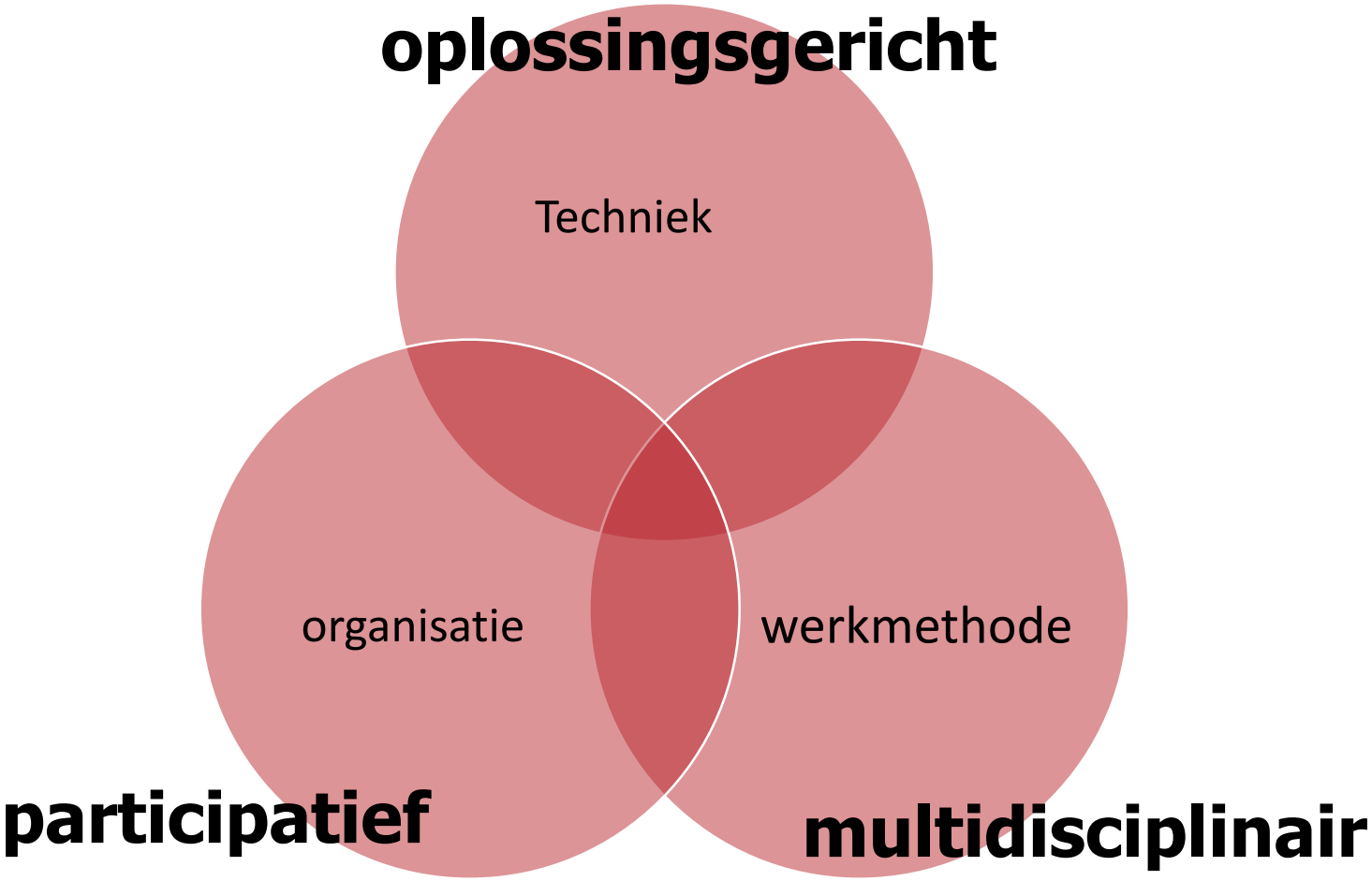


© All rights reserved"

biomechanica

© All rights reserved"

preventiemaatregelen



© All rights reserved"

preventiemaatregelen

Techniek:

- Ontwerp en inrichting werkpost
- Keuze van hulpmiddelen en gereedschappen

Organisatie:

- Taakroulatie
- werktempo, verdeling

Werkmethode:

- Opleiding (rugklachtenpreventie)
- Correct gebruik van materiaal

© All rights reserved"

spierarbeid

Dynamisch: buigen en strekken

⇒afwisselend samentrekken van spiergroepen en hun antagonisten

⇒betere doorbloeding

Statisch:houding blokkeren

⇒groep spieren in samengetrokken positie

⇒snellere verzuring

© All rights reserved"

antropometrie

Antropos: mens

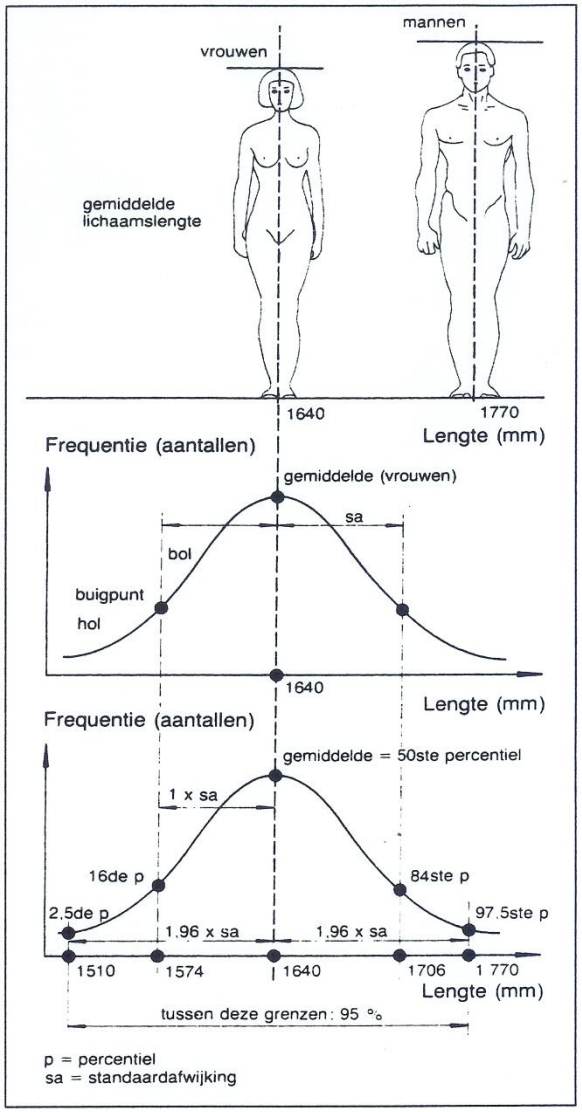
Metron: meting

→ De kleinste moet eraan kunnen

→ De grootste moet erin kunnen

© All rights reserved"

antropometrie



Figuur 8. De grafische voorstelling van de normale verdeling (Gauss-curve).
Bron: Teleac-cursus Ergonomie (1983, blz. 37).

© All rights reserved"

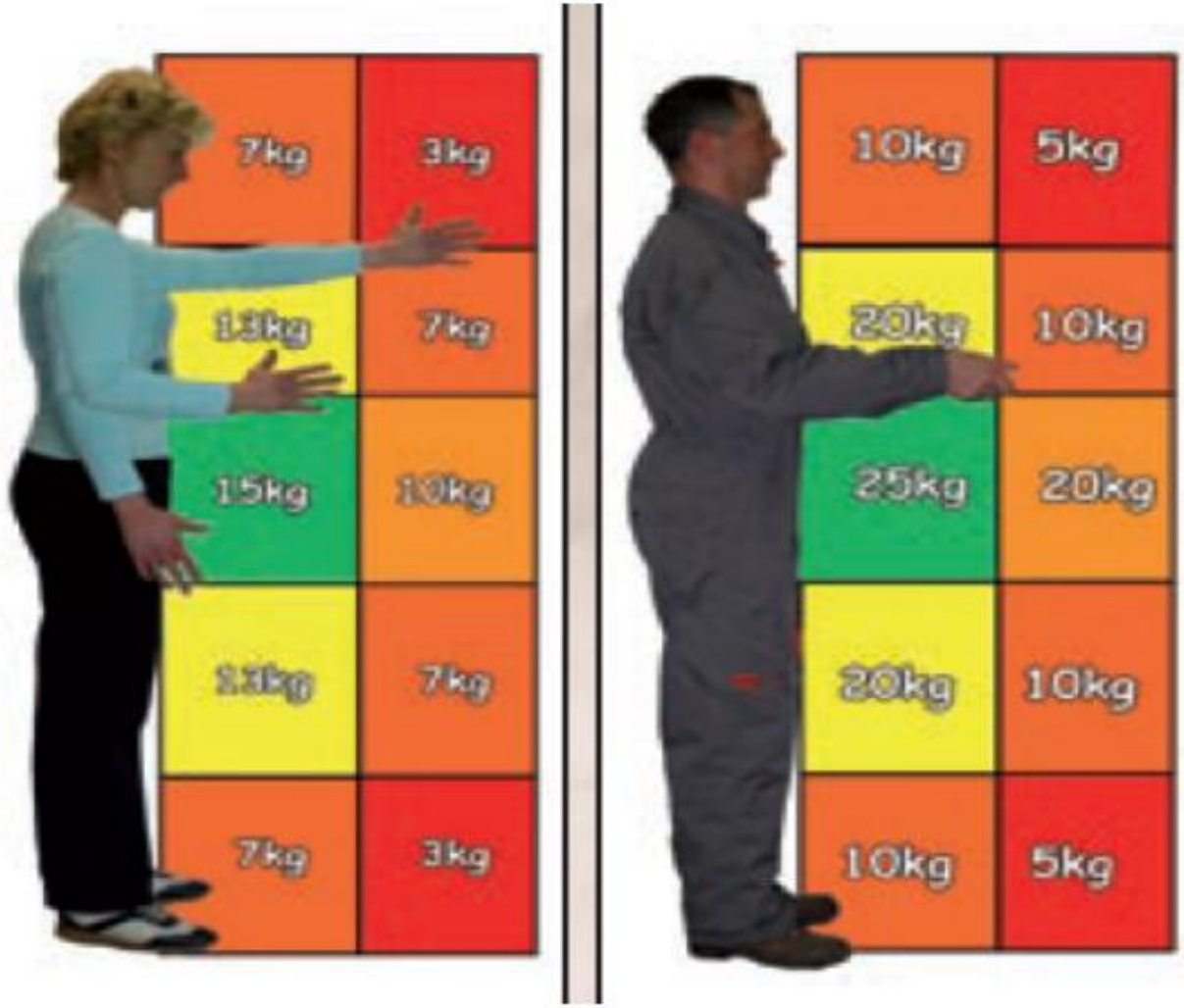
risico-evaluatie

Key Indicator Method:

http://www.ergonomiesite.be/arbeid/kim-manueelwerken.htm

© All rights reserved"

opslagprincipes



© All rights reserved"

Tillen van lasten - fundamentele principes

- analyseer
- last zo kort mogelijk bij het lichaam
- verticale afstand zo gering mogelijk
- hulp voor zware lasten
- gebruik hulpmiddelen

© All rights reserved"

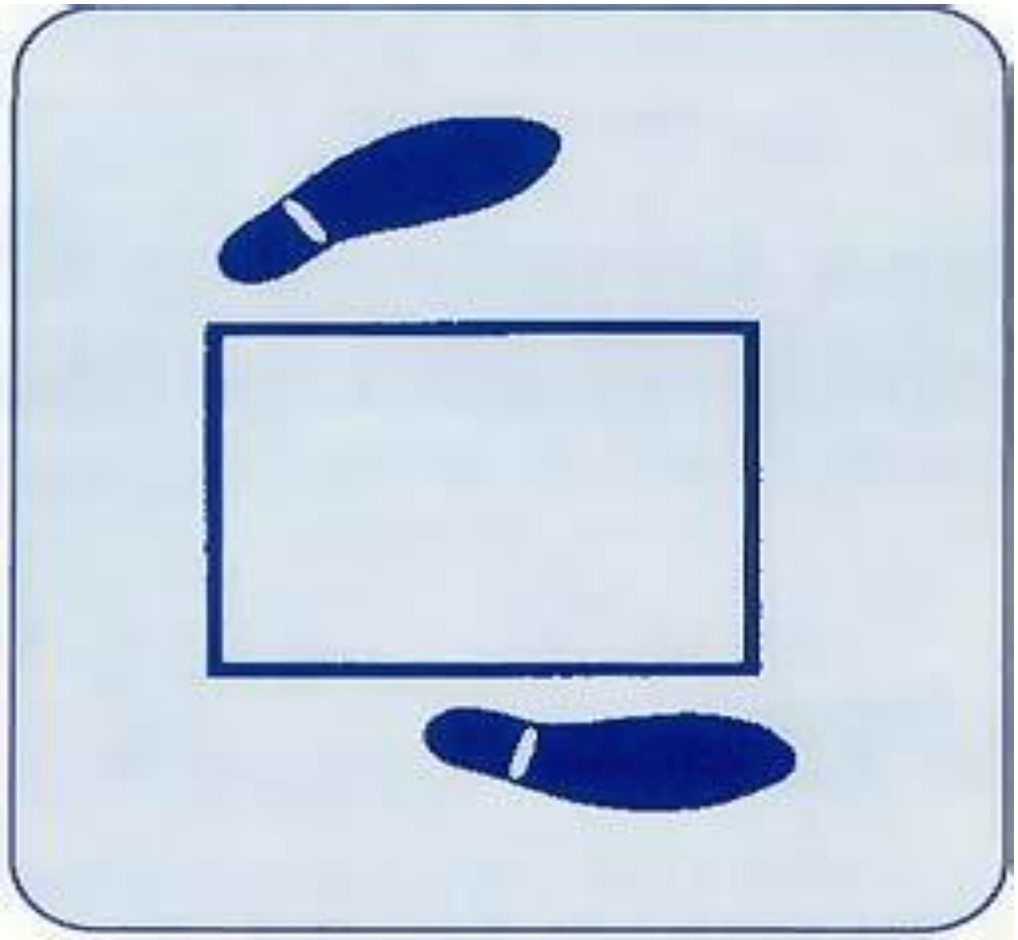
tiltechniek

last zo dicht mogelijk bij de romp houden

© All rights reserved"

tiltechniek

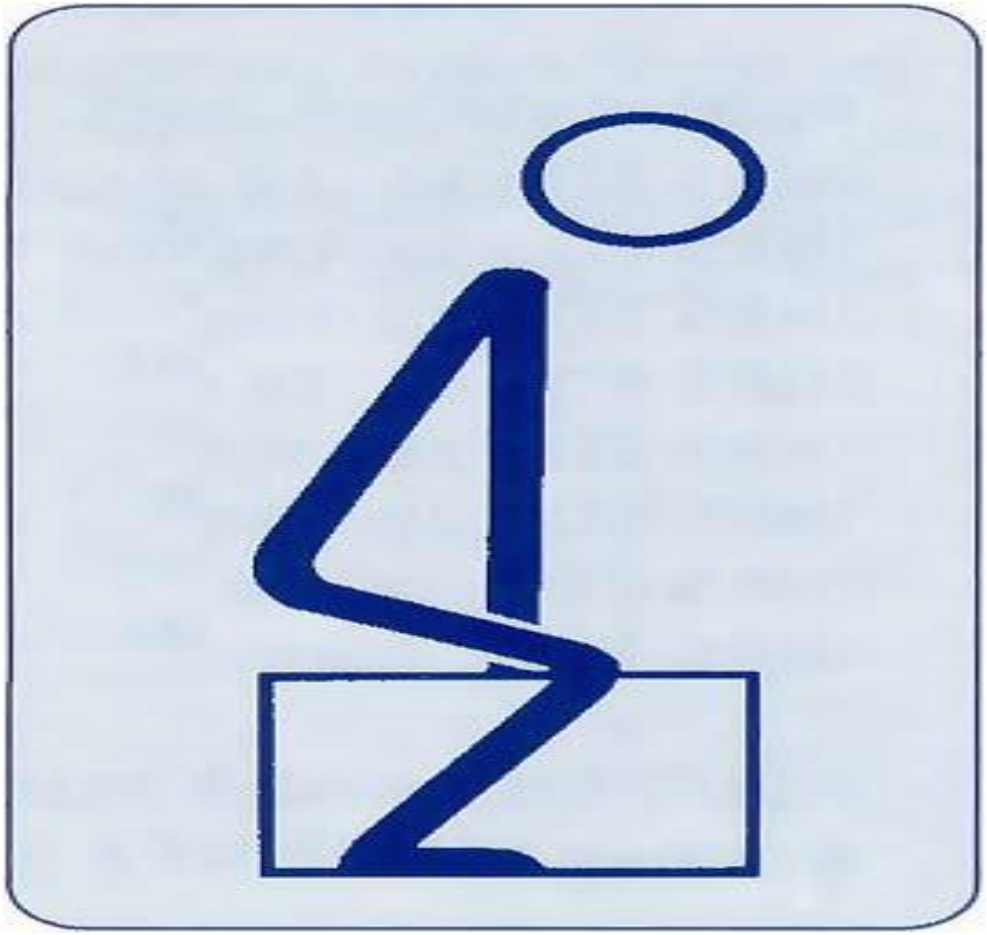
zoek het juiste evenwicht



© All rights reserved"

tiltechniek

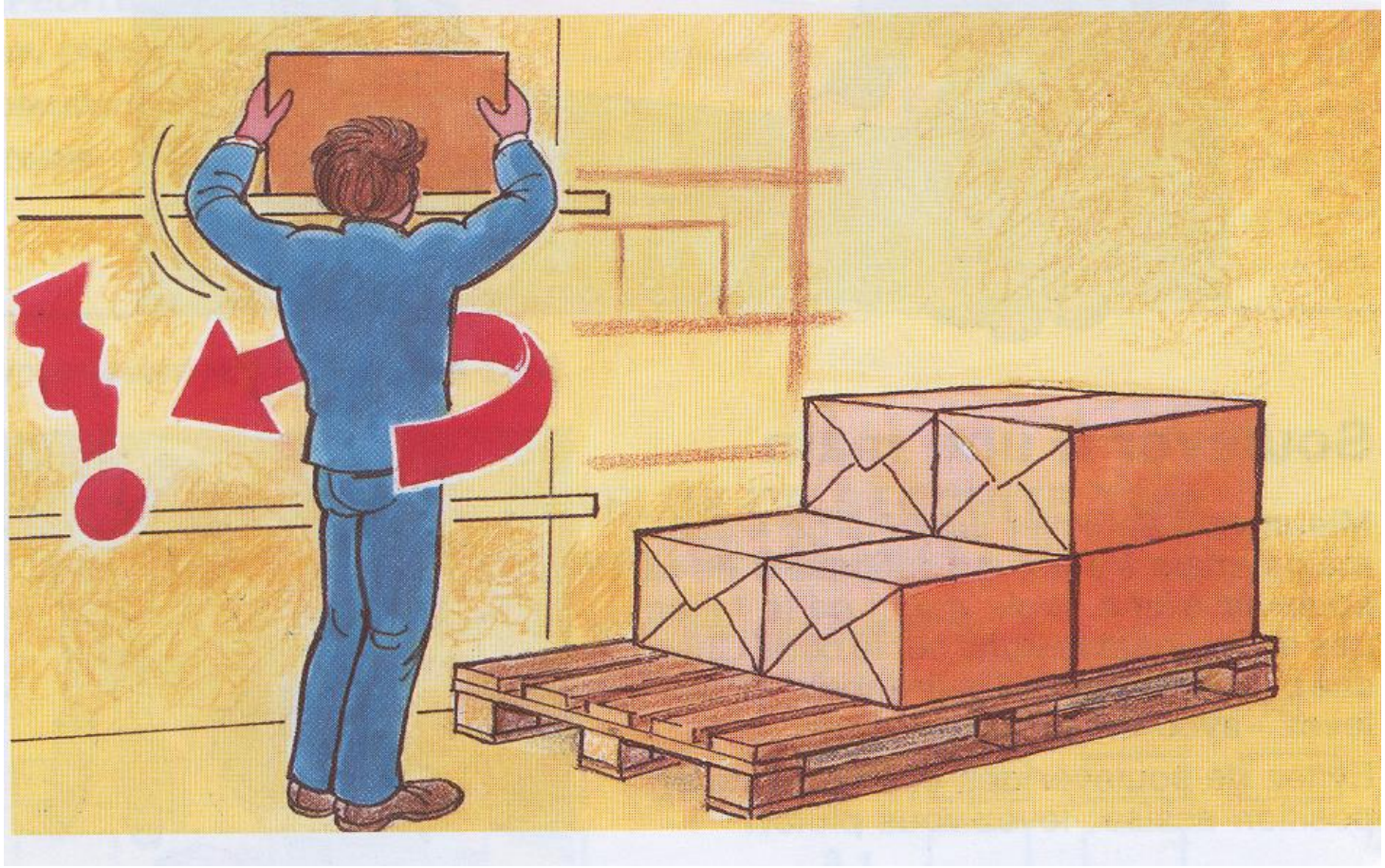
rechte rug



© All rights reserved"

tiltechniek

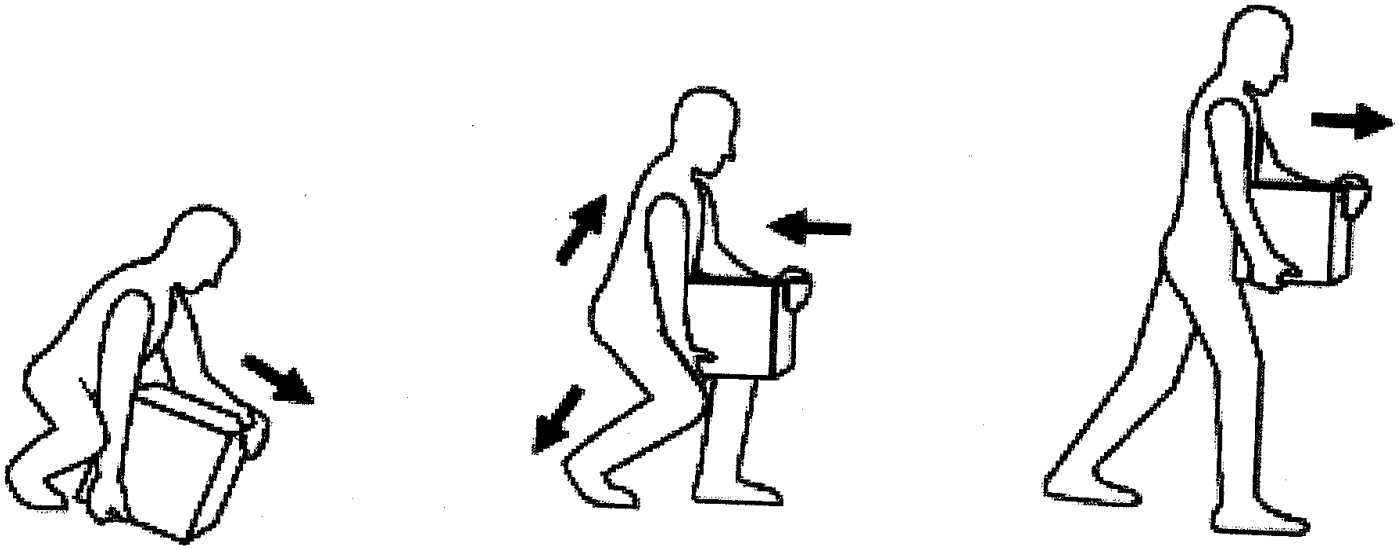
geen torsie



© All rights reserved"

tiltechniek

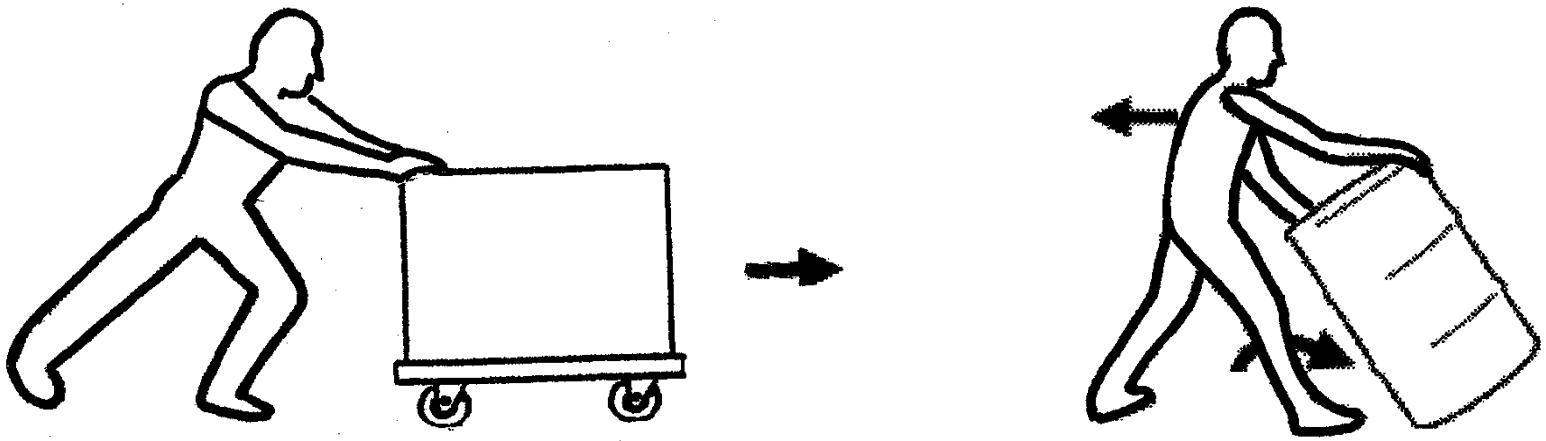
gebruik de kracht van de benen



© All rights reserved"

tiltechniek

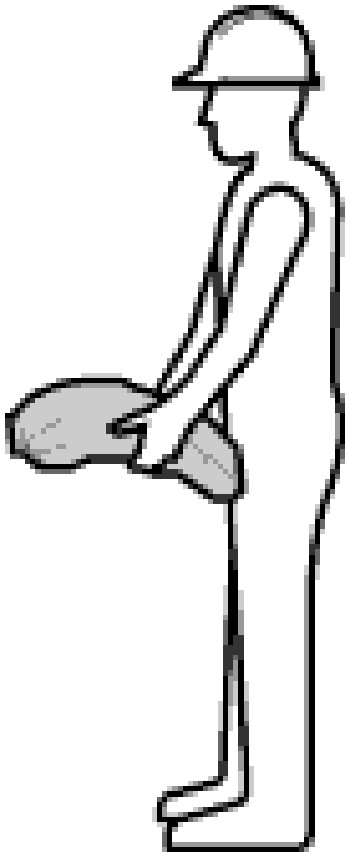
maak gebruik van het lichaamsgewicht



© All rights reserved"

tiltechniek

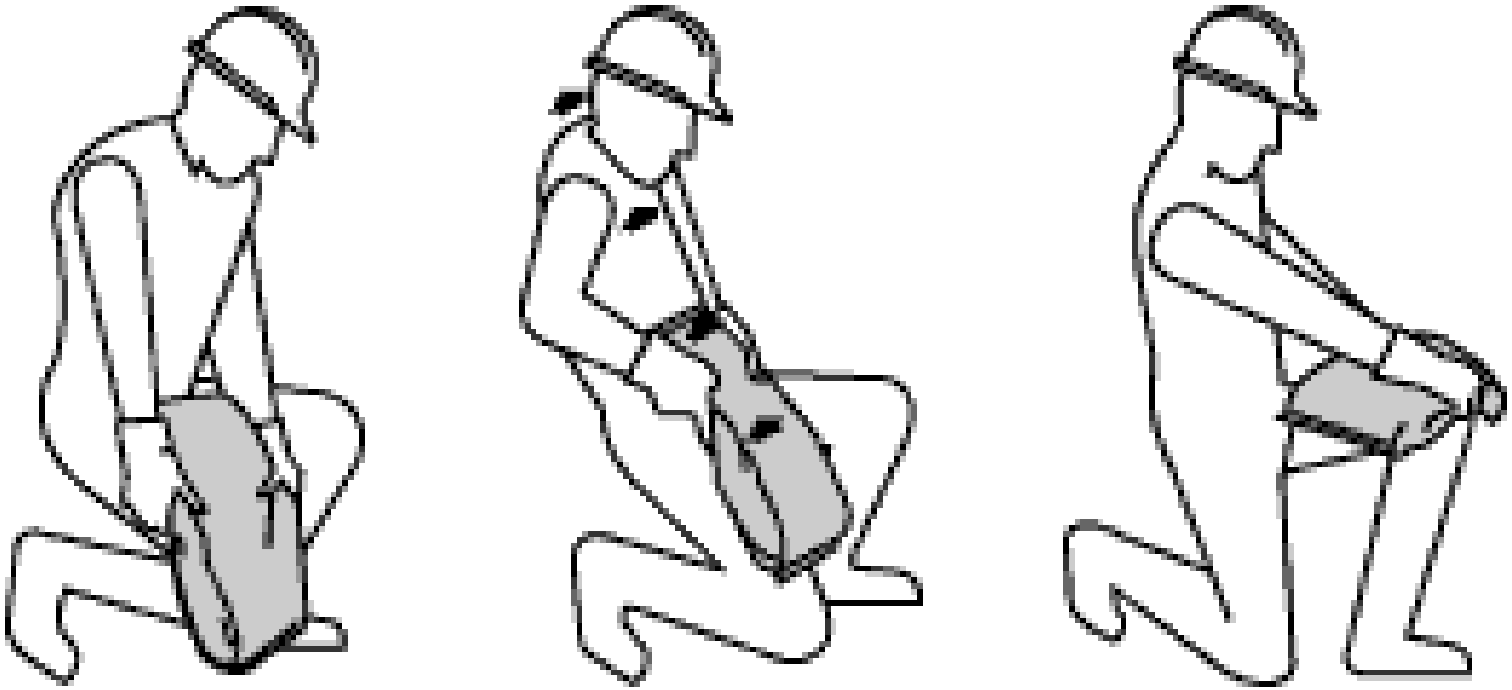
werk met gestrekte armen



© All rights reserved"

tiltechniek

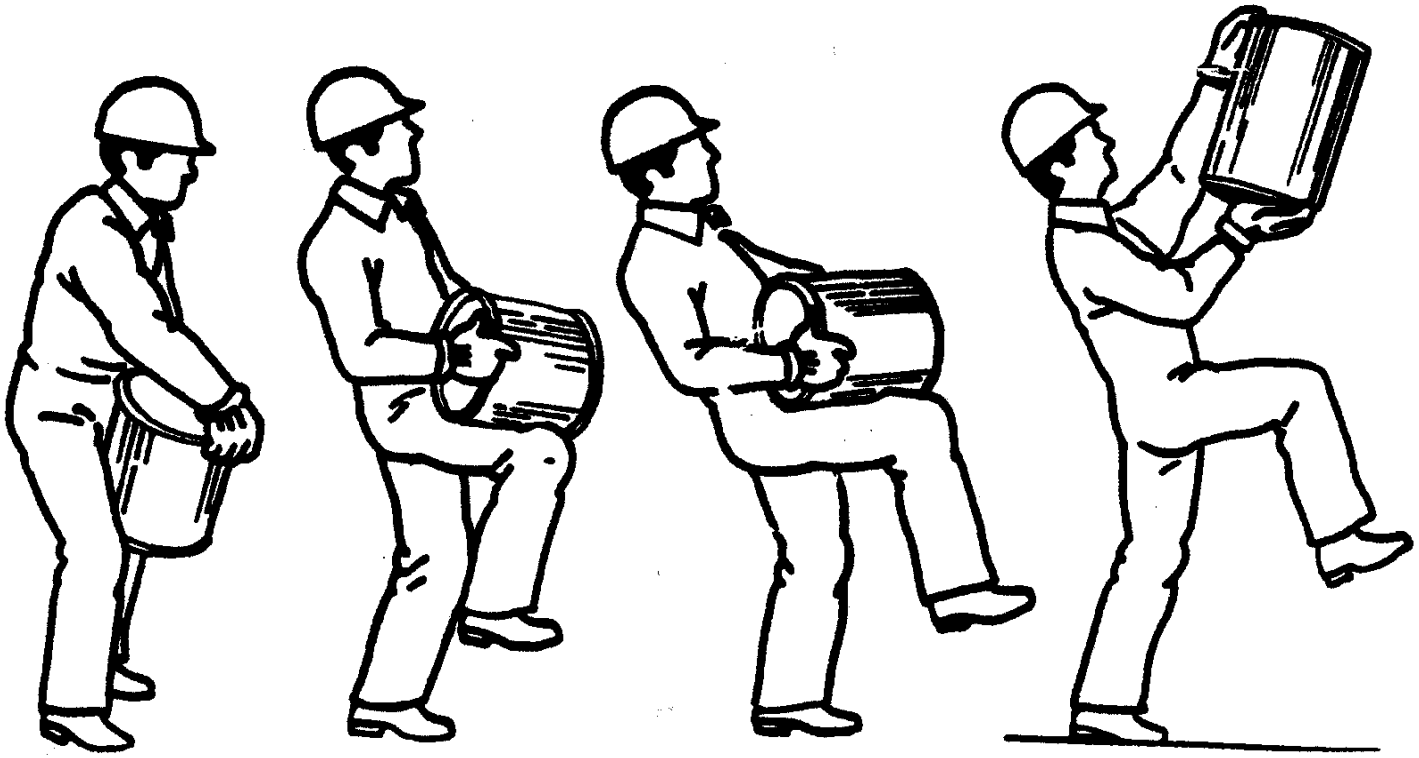
gebruik steunpunten



© All rights reserved"

tiltechniek

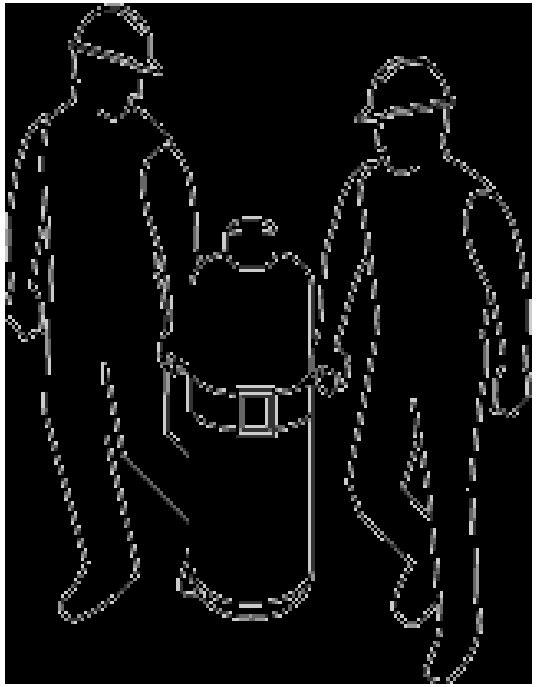
het gewicht of de bewegingen van
het voorwerp gebruiken

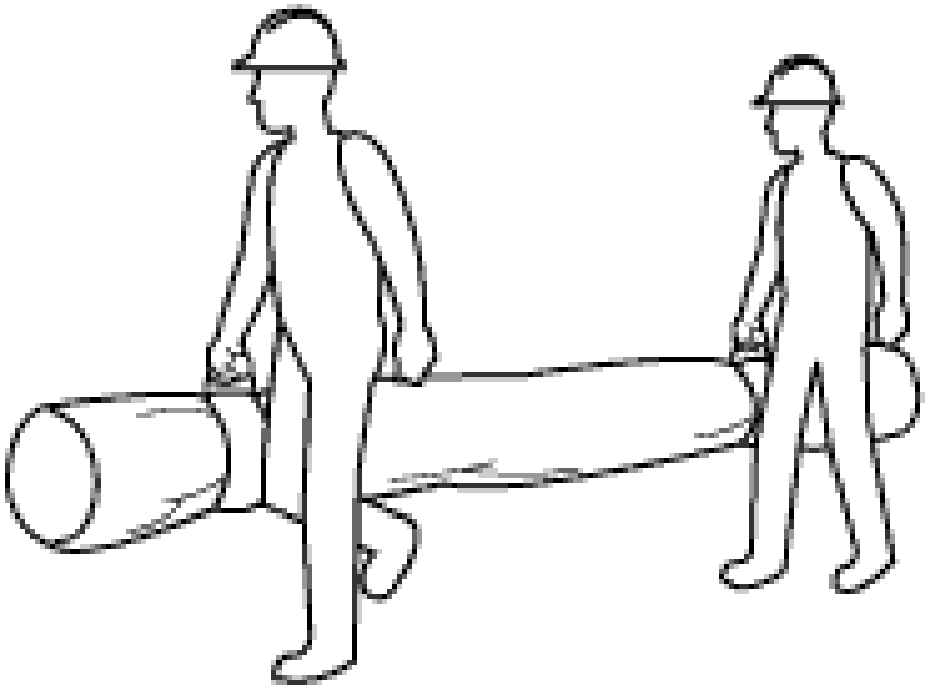


© All rights reserved"

tiltechniek

vraag hulp

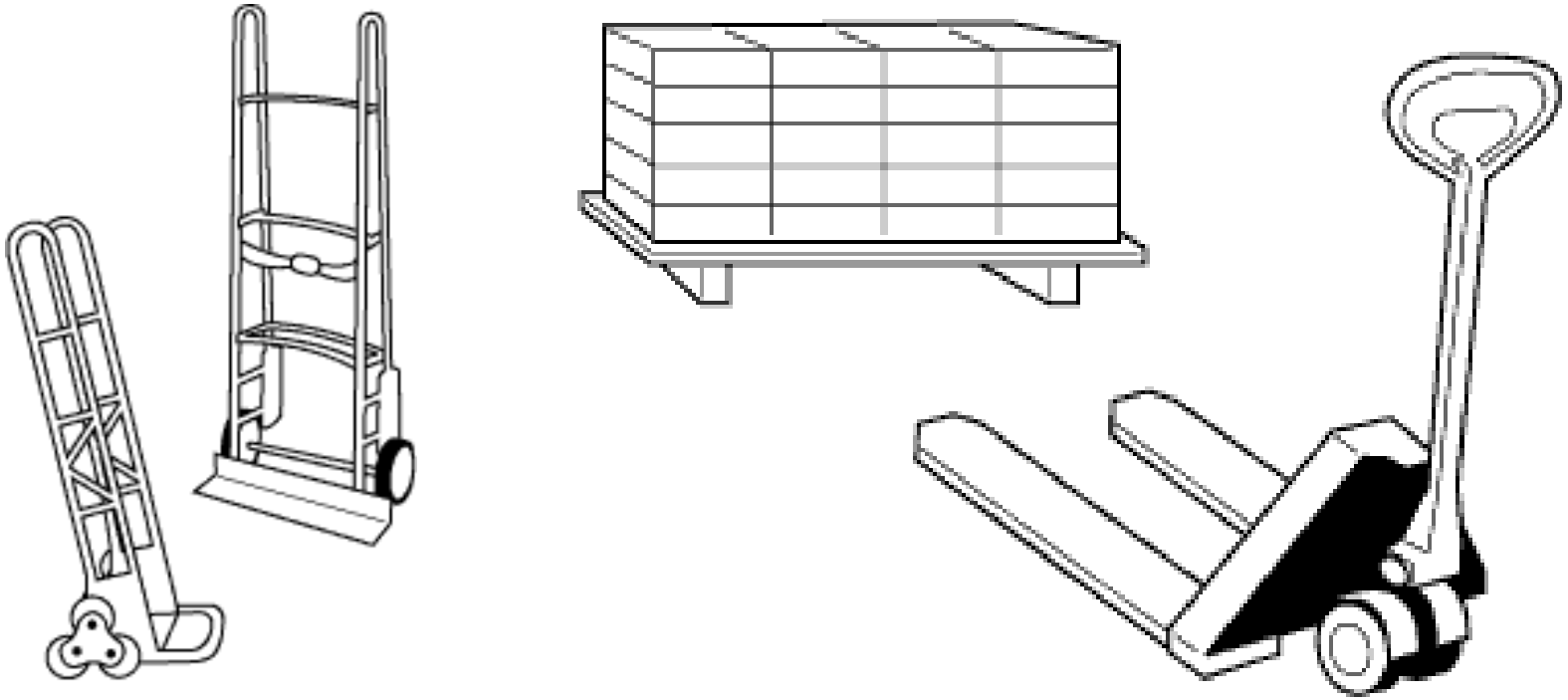




© All rights reserved"

tiltechniek

gebruik hulpmiddelen



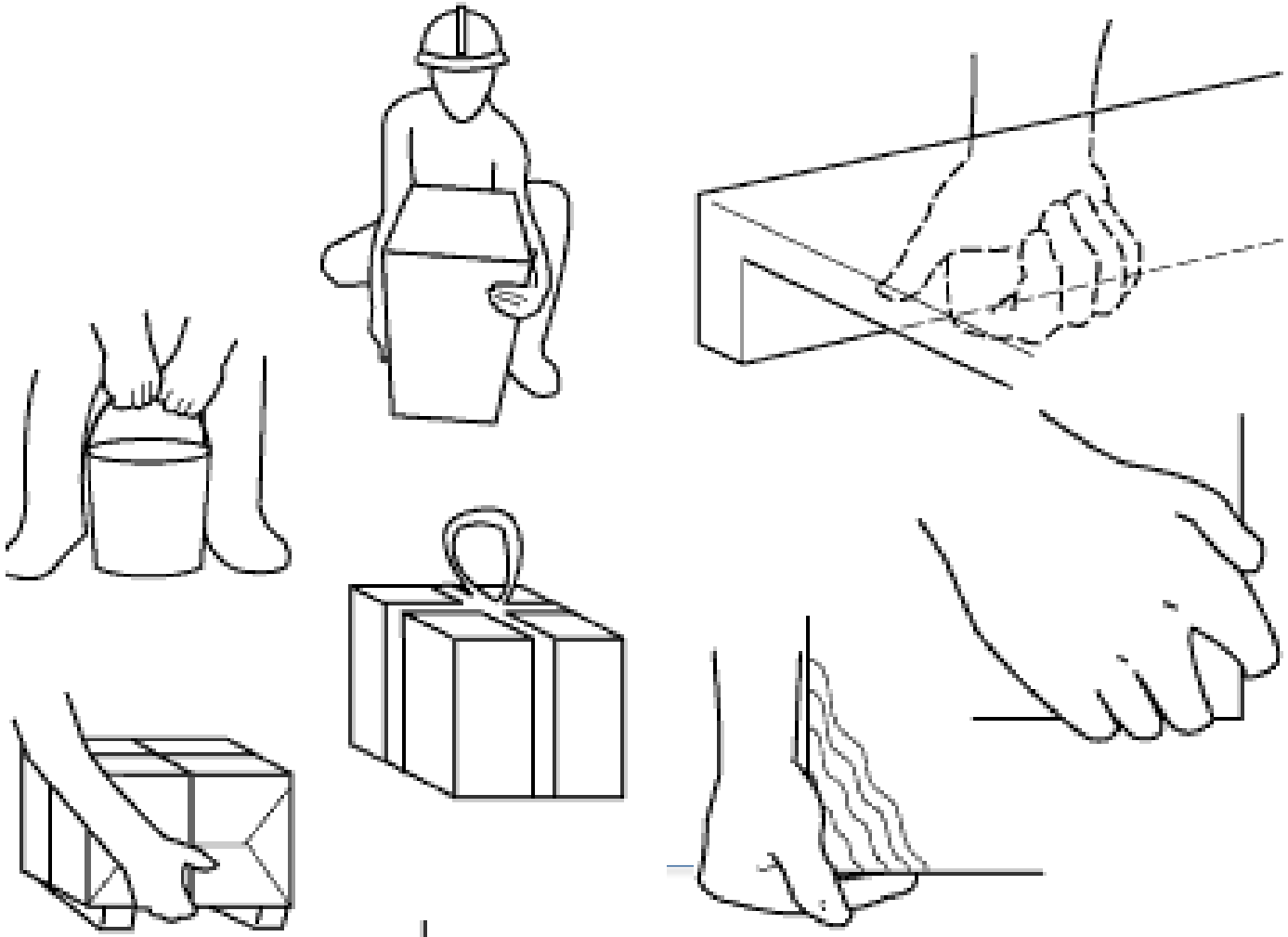
© All rights reserved"

15. maak gebruik van hulpmiddelen

© All rights reserved"

tiltechniek

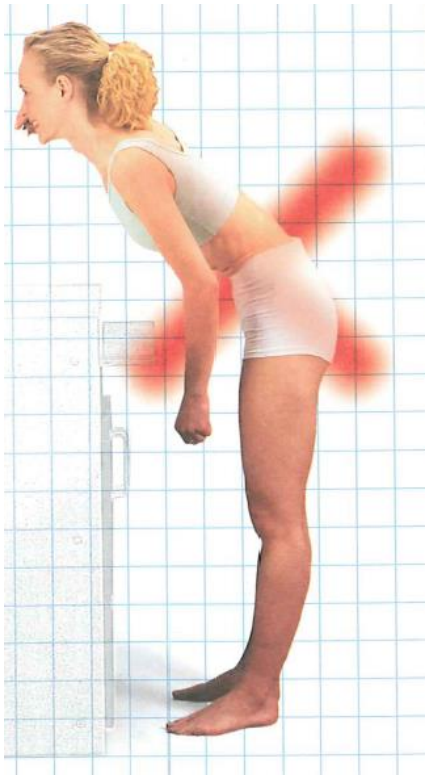
goede grijpmethode



© All rights reserved"

basisprincipes: thuis

tanden poetsen



basisprincipes: thuis

veters binden

Fout

basisprincipes: thuis

werken in de tuin

basisprincipes: thuis

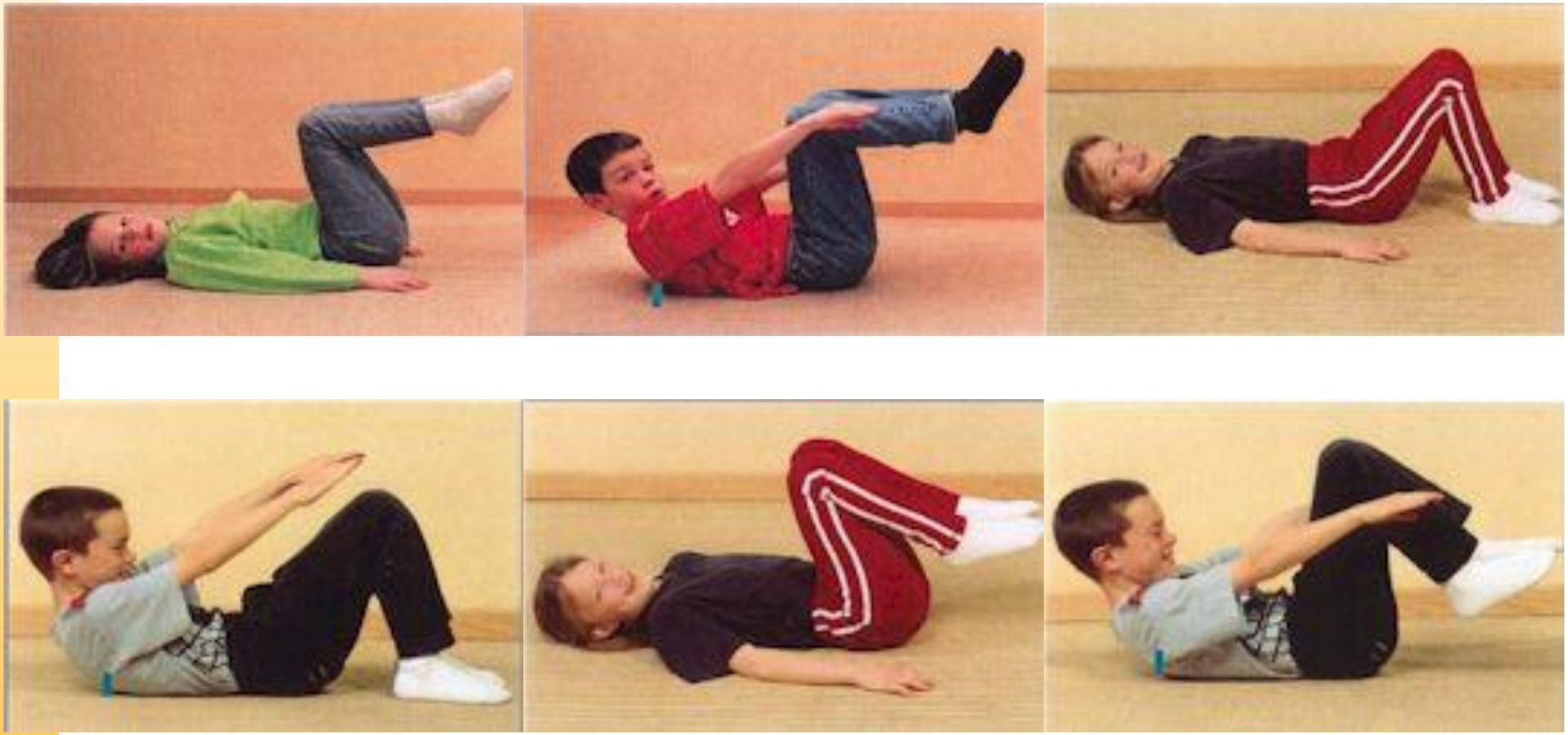
sport

wees waakzaam bij intensief sporten :
voor geweldadige reden (gevechtsporten),
voor overdreven asymmetrische bewegingen(squash...)

preventieve oefeningen

© All rights reserved"

preventieve oefeningen



© All rights reserved"

besluit

- bezin voor je begint
- hou de rug recht
- gebruik je beenspieren
- draag last met gestrekte armen
- benut uw lichaamsgewicht
- zoek steunpunten
- hou de last zo dicht mogelijk bij het lichaam

© All rights reserved"

beeldschermwerk

Codex Boek XIII

- Titel 2 beeldschermwerk

CRESEPT
www.cresept.be

beeldschermwerk

K.B. 27/08/93

risico's vermijden

evalueren

verminderen

minimumvoorschriften

opleiding

medisch onderzoek (niet meer vanaf 1/1/2016)

© All rights reserved"

voorkomen van statische spierbelasting

- beweging in het dagelijkse leven
- werkorganisatie:
  - afwisseling in het werk
  - actieve pauzes
- inrichting van de werkplek
  - goede plaatsing van apparatuur
  - actief zitten
  - soort apparatuur

© All rights reserved"

voorkomen van verkeerde werkhoudingen

- goede werkhouding:

  tafel? stoel? voetensteun? andere hulpmiddelen
- bediening van de apparatuur
- visuele taak:

  plaatsing van de apparatuur en documenten

© All rights reserved"

tafel

- Gemakkelijk verstelbaar (hoogte)
- Ruimte op/onder de tafel (geen storende poten of laden)
- Dun werkblad
- Geen donkere kleur
- mat

© All rights reserved"

stoel

- Instelbaar/verstelbaar : hoogte – rugsteun – zitting
- Beweging/dynamiek
- Armsteun
- stabiel

© All rights reserved"

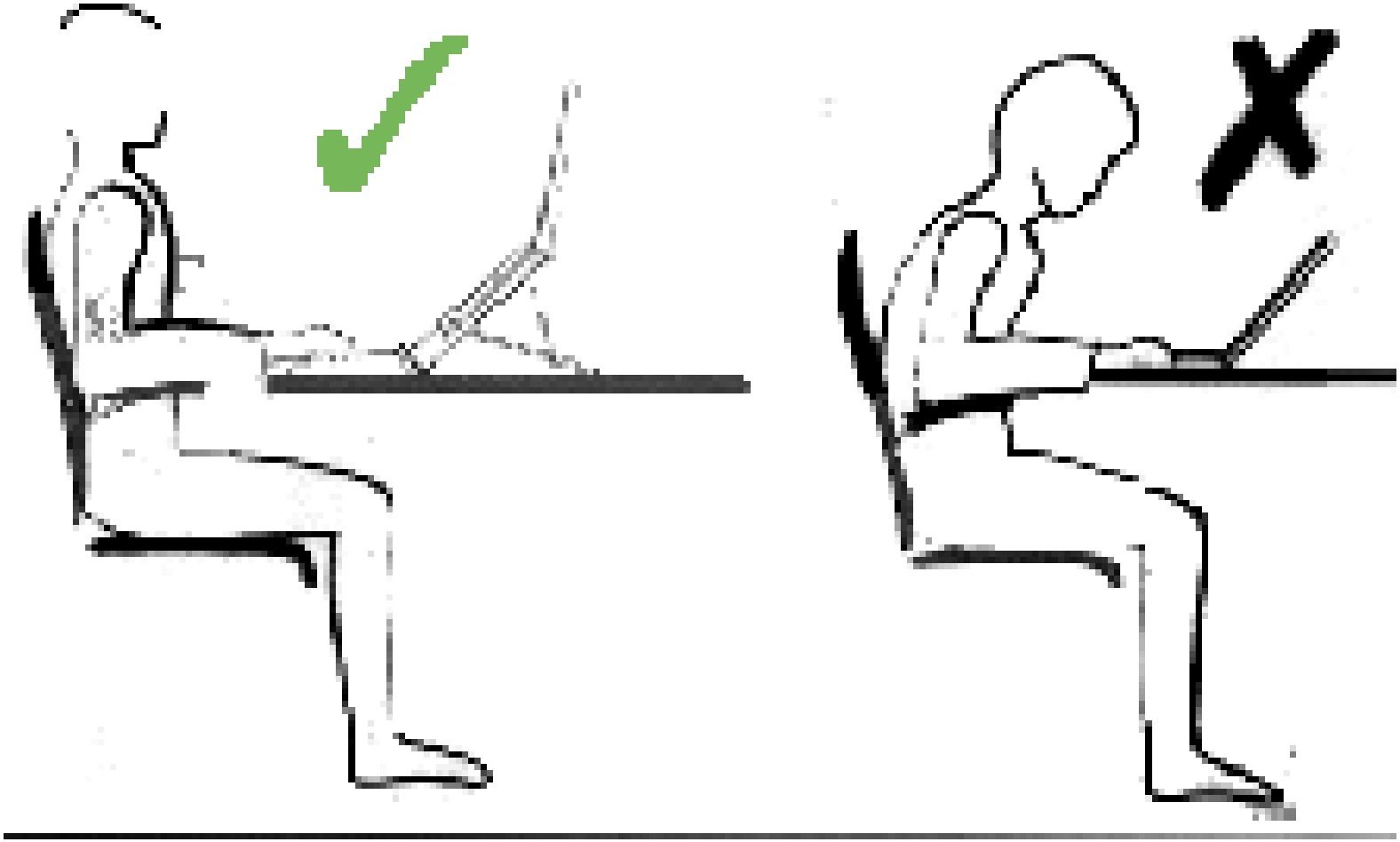
Dynamisch zitten

Bewegend zitten

Zitten met open hoek

© All rights reserved"

© All rights reserved"



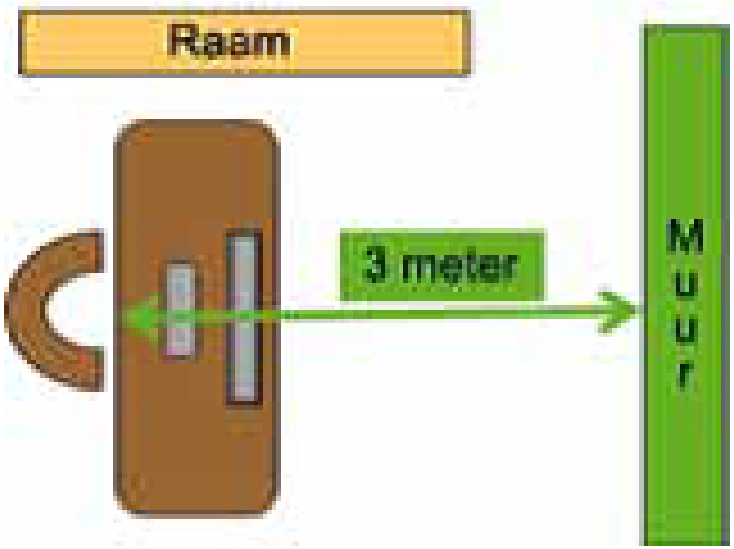
© All rights reserved"

KANTOORINRICHTING

© All rights reserved"

KANTOORINRICHTING

muur (3m, in verte kijken 2m achter scherm = ogen rusten).



© All rights reserved"

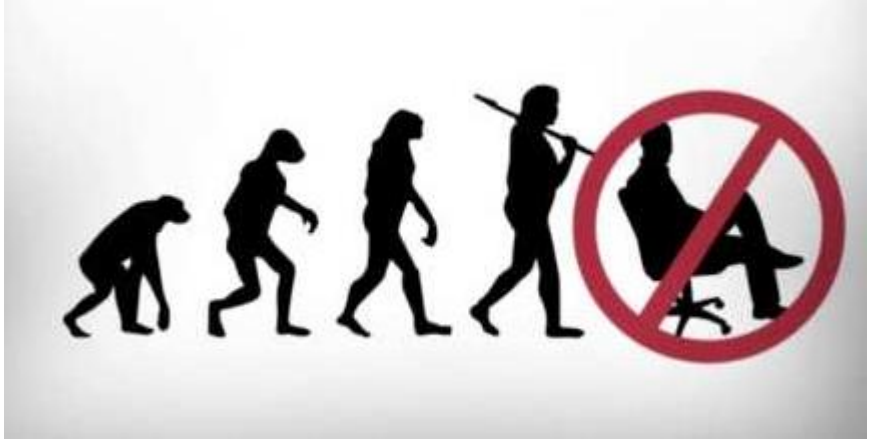
documenten

© All rights reserved"

Beeldschermwerk: opstelling van de werkplek

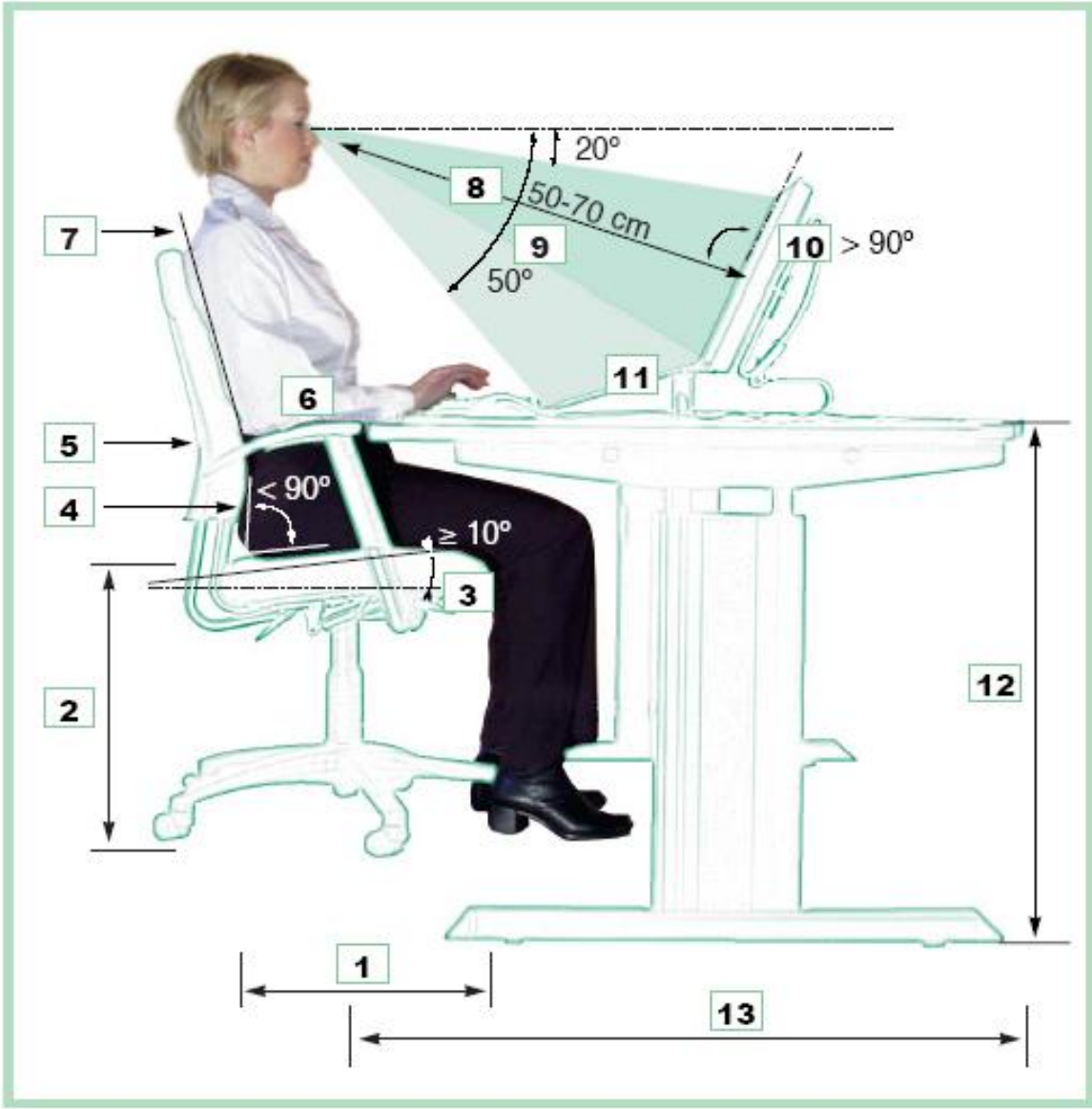
- Reflecties vermijden
- Contrasten
- Dieptezicht verbeteren
- Vermijd ogen en deuren in de rug
- territoriumbeleving

© All rights reserved"



© All rights reserved"

HOE ZITTEN - samenvatting.



De nieuwe ideale beeldschermwerkplek

1. Zitdiepte
   Knieholte vrijlaten, benen zo veel mogelijk ondersteunen
2. Stoelhoogte
   Hakken moeten nog net bij de grond komen
3. Aflopende zitting
   Licht naar achteren aflopend (> 10°)
4. Gesloten heuphoek < 90°
5. Lendesteun
   Ter hoogte van de broekriem
6. Hoogte armleggers
   Op ellebooghoogte bij ontspannen schouders
7. Hoek rugleuning > 90°
8. Kijkafstand 50-70 cm
   O.a. afhankelijk van tekengrootte
9. Kijkhoek 20-50°
   Bovenzijde monitor ≥ 20° onder ooghoogte
10. Inkijkhoek monitor en documenthouder > 90°
11. Documenthouder
    Tussen beeldscherm en toetsenbord
12. Hoogte bureau
    Gelijk aan hoogte armleggers
13. Diepte bureau ≥ 80 cm.

© All rights reserved"