

Presentatie:

Thema 2 – Arbocatalogus

Fysieke belasting



Uitgave van: Werkgroep Arbeid en Gezondheid Grafmedia (WAGG)

Auteur: Dienstencentrum

Thema 2 – Arbocatalogus

Fysieke belasting

Powerpoint presentatie is onderdeel van de 4 voorlichtingsbijeenkomsten

31-10-2025 Zwolle

05-11-2025 Aalsmeer

19-11-2025 Venlo

28-11-2025 Bergen op Zoom



Uitgave van: Werkgroep Arbeid en Gezondheid Grafmedia (WAGG)

Auteur: Dienstencentrum

Wat is fysieke belasting?

- Fysieke belasting = belasten van spieren, botten, pezen en gewrichten
- Belangrijkste vormen in de Grafimedia:
 - Tillen & dragen (vaak in combinatie)
 - Duwen, trekken en knijpen
 - Repeterende bewegingen
 - Ongunstige werkhoudingen en langdurig staan/zitten



Voorbeelden uit de Grafimediapraktijk

Werkzaamheden met hoge fysieke belasting:

- Tillen van stapels papier, inktblikken, zware stansrollen.
- Duwen van rolcontainers of karretjes.
- Inpakwerk - repeterend stickeren of stapelen.
- Onderhoud - gebukt of geknield bij machines.
- Staand controle- en inpakwerk → risico op spataderen.



Effecten van fysieke belasting

- Fysieke belasting is op zich niet bedreigend, maar overbelasting wel.
- Overbelasting is afhankelijk van: duur, kracht, frequentie van taken.
- Mogelijke gevolgen:
 - Lage rugklachten, nek- en schouderklachten, heup- en knieklachten
 - Pols- en handklachten
 - Vermoeidheid en doorbloedingsproblemen
- Klachten ontstaan vaak pas op latere leeftijd en zijn vaak onomkeerbaar.

Beeldschermwerk in de Grafimedia

- Komt voor bij: DTP-ers, administratie, ontwerpers.
- Effecten bij langdurig beeldschermwerk (> 6 uur/dag):
 - Klachten Arm, Nek, Schouder (KANS).
 - Gezondheidsrisico's van langdurig zitten (hart- en vaatziekten, diabetes, depressie).
 - Schouder- en nekklachten.
 - Oogklachten.

Werkdruk versterkt de fysieke klachten.

Risicobeoordeling (stap 1)

Stap 1: Inventariseer de risico's voor fysieke belasting en/of beeldschermwerk

Kan met ARBO-RI&E Grafimedia.

RI&E is verplicht voor alle bedrijven.

- Voor fysieke belasting: ARBO-RI&E Grafimedia is start van inventarisatie. Ga naar stap 2.
- Voor beeldschermwerk: ARBO-RI&E Grafimedia is meestal voldoende om risico's in kaart te brengen. Ga naar stap 3.



Risicobeoordeling (stap 2)

Stap 2: Beoordeel de risico's voor fysieke belasting

Dit kan op 2 manieren:

- Uitbesteden
- Zelf doen met TNO-instrumenten

TNO-instrumenten:

- Instrumenten voor beoordeling (TNO/FNV):
 - Wegwijzer Fysieke Belasting
 - Checklist Fysieke Belasting
 - Duw- en Trek Check
 - HARM (Hand Arm Risicobeoordelings Methode)
 - Werkhoudingeninstrument (WHI)
 - NIOSH-methode (tillen/dragen)



Risicobeoordeling (stap 3 en 4)

Stap 3: Maatregelen invoeren:

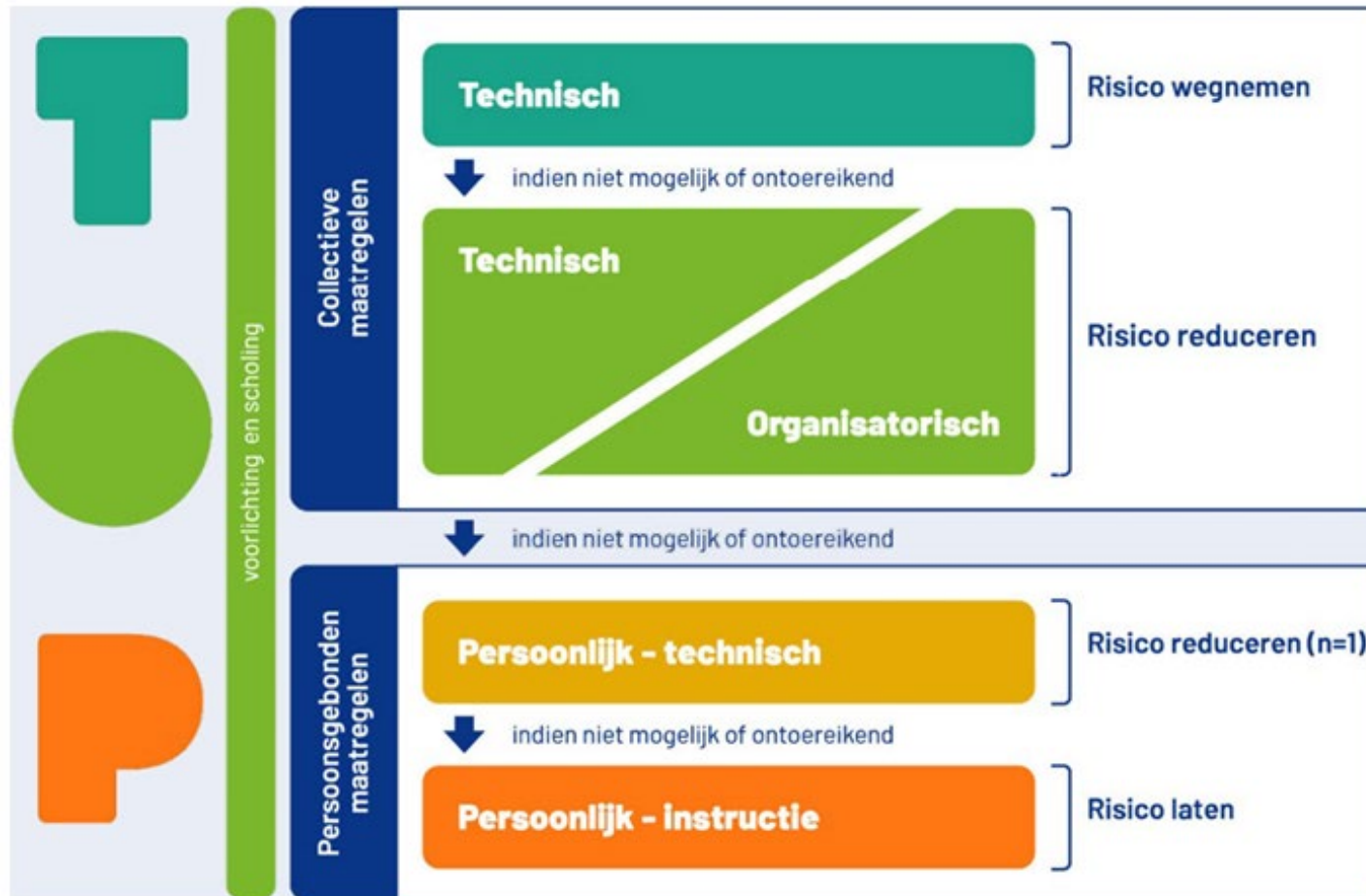
Volgens arbeidshygiënische/TOP-strategie

Stap 4: Borging:

- Aantonen dat de situatie beheerst is – effectiviteit van de maatregelen beoordelen.
- Beoordelingen actualiseren bij nieuwe activiteiten
- Jaarlijks beoordelen op actualiteit
- Vastleggen in beleid



Arbeidshygiënische strategie: TOP-strategie



Oplossingen voor fysieke belasting



Voorbeelden van oplossingen voor fysieke belasting



Voorbeelden van goed ontwerp (bron: Grafimedia)



Voorbeeld van een vatenopzetstuk voor de heftruck (bron: Grafimedia)

Voorbeelden van oplossingen voor fysieke belasting



Voorbeelden van automatisering (bron: Grafimedia)

Oplossingen voor beeldschermwerk

Technische maatregelen

B.1 Ergonomische hulpmiddelen

B.2 Goede software

B.3 Goede verlichting

Organisatorische maatregelen

B.4 Goed instellen van de beeldschermwerkplek

B.5 Afwisseling in het werk en pauze

Persoonlijke maatregelen

B.6 Beeldschermbril

Algemene uitgangspunten

- Houd rekening met bijzondere groepen: jongeren, zwangeren, uitzendkrachten, taalproblemen, ouderen.
- Zorg voor goede voorlichting & instructie voor fysieke belasting en beeldschermwerk.
- Betrek preventiemedewerker, medewerkers en leidinggevenden actief bij de aanpak van fysieke belasting en beeldschermwerk. Oplossingen die samen bedacht zijn beklijven beter.

Samenvatting

- Fysieke belasting komt veel voor in de Grafimedia.
- Overbelasting = gezondheidsklachten, vaak blijvend.
- Vroege preventie noodzakelijk → ook bij jongeren.
- Altijd beginnen bij bronmaatregelen/technische maatregelen.
- Jaarlijkse herhaling en borging van maatregelen.

Arbocatalogus Fysieke belasting:

<https://www.arbografimedia.nl/arbocatalogus-themas.html>