



Medewerkers kunnen op den duur lichamelijke klachten krijgen als ze veel moeten tillen, dragen, bukken, reiken of steeds dezelfde beweging maken of juist stilstaan of zitten. Het goed inrichten van de werkplekken, goede hulpmiddelen ter beschikking stellen en een goede manier van werken (werktechniek) aanleren, helpen dit te voorkomen. De medewerker is hierbij een belangrijke factor: hij/zij moet de goede manier van werken toepassen en de hulpmiddelen gebruiken.

Bekijk met behulp van de onderstaande vragen wat allemaal al goed geregeld is en of het ergens nog beter kan. Als het beter kan, neem daar dan verbeteracties voor op in de RI&E. Hoort bij hoofdstuk 5 in de RI&E.

Wat is er al goed geregeld, wat kan nog beter? Bekijk wat van toepassing is en kruis dat aan.	Dit is in orde	Nog niet genoeg	NVT: situatie komt niet voor
A De werkzaamheden die kracht kosten (zwaar tillen, dragen, kracht zetten, duwen, trekken, reiken) zijn bekend.			
B De werkplekken zijn zo ingericht dat in een goede houding kan worden gewerkt (ergonomisch ingericht) en medewerkers overal goed bij kunnen.			
C Er zijn voldoende en goede hulpmiddelen beschikbaar om het werk gezond uit te voeren wat betreft de lichamelijke belasting.			
D Waar lang op dezelfde plaats wordt gewerkt, is de werkwijze zodanig dat er voldoende afwisseling is.			
E Er zijn heldere afspraken en werkinstructies over de gezonde manier van werken bij lichamelijke belasting.			
F Aan alle betrokken medewerkers is voorlichting en onderricht/training gegeven over een gezonde manier van werken (werkhouding, afwisseling, tiltechniek, gebruik hulpmiddelen).			
G Bij langdurig (meer dan 2 uur) beeldschermwerk is de werkplek goed ingericht en wordt gezorgd dat er voldoende onderbreking/afwisseling is.			
H Er wordt op toegezien dat medewerkers op een gezonde manier werken (juiste houding/ werktechniek, afwisseling/taakrotatie, gebruik hulpmiddelen).			

Hoe kan de lichamelijke belasting binnen het bedrijf nog worden verbeterd?

Hoe verder: zet het resultaat van de DOE kaart en de verbeteracties in het RI&E-systeem AMS.

1. Log in bij het AMS, ga naar de vragenlijst. Ga naar de vraag over dit thema (hoofdstuk 5, nummer 1). Hier kun je nu een maatregel toevoegen.
2. Bewaar deze ingevulde DOE kaart als onderdeel van de RI&E! Maak een foto/scan en voeg deze als bijlage toe aan het AMS. Onderaan bij de maatregelen van de vraag zit een knop 'bestand kiezen'. Daar kun je de foto/scan als bestand aan de RI&E koppelen.

