



# Fysieke belasting verminderen

## Hogere productiviteit en meer werkplezier

Het verminderen van fysieke belasting zorgt voor een hogere productiviteit en meer werkplezier.

Expertisecentrum meubelindustrie en interieurbouw (ECM) biedt in samenwerking met STEP een aantal instrumenten om fysieke belasting te onderzoeken. Om de belasting daadwerkelijk te verminderen worden in een rapportage concrete adviezen gegeven. Als vervolgstap zijn ook cursussen mogelijk.

Uit onderzoek blijkt dat de meubelindustrie en interieurbouw minder goed scoort op rugbelasting ten opzichte van andere branches.

Dit wordt onder andere veroorzaakt door:

- Langdurig in dezelfde of ongemakkelijke houding werken
- Zware lasten tillen of dragen
- Vele keren per uur draaien of buigen van het bovenlichaam

Dit heeft invloed op de productiviteit



en het te verwachten verzuim.

In situaties met een hogere fysieke belasting wordt aangeraden om aan de slag te gaan met professionele begeleiding.

## QuickScan fysieke belasting via STEP

De werkgever is wettelijk verplicht om op basis van de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) de fysieke belasting van medewerkers in kaart te brengen waarbij ook de mogelijke maatregelen worden geformuleerd. Het onderzoek fysieke belasting wordt gedaan door een deskundige van STEP die zorgt voor een goede beoordeling van wet-, en regelgeving en de wijze waarop de medewerkers met de dagelijkse omstandigheden omgaan.

Bij de scan doet STEP met professionele instrumenten metingen in de praktische werksituaties op de werkvloer. De deskundige kijkt zowel naar de Technische- als naar de Humane ergonomie.

De Humane ergonomie op de werkplekken wordt geregistreerd met de STEP BodyGuard®. Dat geeft een goed beeld van hoe (houding- en bewegingsgedrag) de activiteiten/ werktaken worden uitgevoerd en de mate van fysieke (over-)belasting.

De belastingintensiteit wordt gemeten:

- KIM - Duwen en trekken, Tillen Houden en Dragen, Manueel hantieren van lasten
- HARM - Hand en Arm taken

- NIOSH - Tillen
- BodyGuard® - Vaststellen van (on) veilig lichaamsgebruik, mate van fysieke belasting en risico op overbelasting

De rapportage wordt voorzien van concrete en realiseerbare aanbevelingen en verbeterpunten. De punten worden ondersteund met afbeeldingen, zodat duidelijk wordt wat het te verwachten positieve effect is.

## Interesse?

Neem contact op met een van onze adviseurs:

Anouk van Stipriaan  
[vanstipriaan@cbm.nl](mailto:vanstipriaan@cbm.nl)

Miranda Oosdijk  
[oosdijk@cbm.nl](mailto:oosdijk@cbm.nl)

Reanne Creyghton  
[creyghton@cbm.nl](mailto:creyghton@cbm.nl)

Telefonisch bereikbaar via;  
023 515 8800

## De QuickScan in de praktijk

De QuickScan wordt tijdens de werkzaamheden uitgevoerd. De productie wordt daarbij zo min mogelijk verstoord. Het onderzoek duurt maximaal 4 uur.

## QuickScan fysieke belasting, tarieven:

Tariefstaffel	Aantal productiemedewerkers bedrijf			
	t/m 9	10 t/m 24	25 t/m 49	50 - 100
Gecombineerd onderzoek Technische- en Humane ergonomie; uitvoering op de werkvloer en feedback met digitale verslaglegging binnen 4 weken	€ 880,-	€ 1.270,-	€ 1.660,-	€ 2.050,-
Bespreken van het verslag en aanbevelingen bijvoorbeeld via MS Teams of een fysieke afspraak	Geen extra kosten			
Tarief is inclusief reiskosten en exclusief 21 % btw				

## Voorbeelden van Aanbevelingen

### Kleine ergonomische aanpassingen

- Het beschikbaar stellen van hulpmiddelen om veelvuldig reiken en bukken te voorkomen kan de fysieke belasting verlagen. Denk aan opstapjes en palletlifters.
- Het plaatsen van sta matten, op plekken waar medewerkers lang stil staan op 1 plek.
- Als het lopen leidt tot ongemakken is het wenselijk om te denken aan het plaatsen van schokdempende zolen in de schoenen.

### Automatisering

- Wanneer de dwarsband vervangen moet worden, zorg dat deze geautomatiseerd naar buiten komt.
- Waar platen op maat worden gezaagd is het wenselijk om de transportbanden dusdanig te organiseren dat deze direct op de verrijdbare heftafels worden getransporteerd.

### Grote ergonomische aanpassingen

- Op de afdeling snijderij zorgt het vervangen van de vaste lijmtafel voor een in hoogte instelbare en draaibare tafel ervoor dat men minder hoeft te reiken en beter op de juiste hefhoogte kan werken.
- Op de afdeling naaiatelier zorgt het aanpassen van de grote werktafels ervoor dat men op de tafel kan bewegen, zodat ver reiken verminderd wordt en het erop klimmen vermeden kan worden.

## Subsidiemogelijkheden

1. Bedrijfsregeling duurzame inzetbaarheid. Per jaar is het mogelijk om voor een onderzoek maximaal € 2.500 vergoed te krijgen (vóóraf aanvragen met een adviseur)
2. Voor vervolgcursussen kan de scholingssubsidie regeling ingezet worden.

Meer informatie over de subsidies en de voorwaarden vind je op [www.ecm.nl](http://www.ecm.nl)



## Bijlage: opties voor een vervolg na een onderzoek

*We geven hieronder twee voorbeelden van vervolgacties na het onderzoek.*

*Uiteraard kan op basis van het onderzoek voor een maatwerktraject worden gekozen.*

### STEP Groepsgewijze Basistraining 1 x 3 uur

Deze training is gericht op het aanleren van veilig lichaamsgebruik. Hiermee kun je:

- Fysieke klachten voorkomen
- Fysieke klachten snel laten herstellen
- Herhaling van klachten voorkomen
- Verzuimschade door fysieke flinkklachten verminderen

Centraal staat het bewust worden en aanleren van veilig lichaamsgebruik in de werk- en thuissituatie. De cursus is een combinatie van theorie en praktijk, met uitvoerige praktische training. De deelnemers krijgen goede basiskennis en basisvaardigheden om zélf klachten te voorkomen of beginnende klachten snel te laten herstellen.

De STEP BodyGuard® wordt in de trainingen gebruikt om de deelnemers een duidelijk inzicht te geven in oorzaken van fysieke overbelasting en hen goed duidelijk te maken hoe zij met veilig lichaamsgebruik fysieke overbelasting kunnen voorkomen.

#### Tarief

€ 695,- per dagdeel van 3 uur. Tarief is exclusief 21% btw, reistijd, 50% van uurtarief, en reiskosten á € 0,43/km.

*De cursus kan ook in 2 dagdelen worden verzorgd.*

### STEP Supervisortraining : 2 x 3 uur

Leidinggevend leren proactief en adequaat handelen indien ze onveilig en fysiek overbelastend lichaamsgebruik bij teamleden signaleren. Tevens wordt veel aandacht besteed aan hoe je die teamleden kunt coachen, eventueel kunt instrueren en corrigeren t.a.v. het veelal onveilige lichaamsgebruik. Het risico op klachten aan bewegingsapparaat bij medewerkers wordt zo- doende veel lager. En de inzetbaarheid evenredig veel beter.

In de Supervisortraining voor leidinggevend (en/of Ergocoaches) staat het coachen van medewerkers en het leren signaleren en tijdig & adequaat handelen centraal bij fysieke (over)belasting van medewerkers. Praktijk trainen in circuitvorm met praktische werkmaterialen.

Het verdient een sterke aanbeveling om de beoogde supervisors vooraf mee te laten doen aan de basistraining fysieke belasting.

De volgende aspecten komen aan bod:

- Theoretische onderbouwing van veilig & verantwoord werken
- Praktisch trainen veilig lichaamsgebruik en veilig & verantwoord werken
- Leren zien en ervaren wat onjuiste werkhoudingen zijn
- Leren coachen m.b.t. veilige werkhoudingen bij fysieke belasting van medewerkers
- Leren communiceren over- en snel actie nemen op (beginnende) klachten

#### Optioneel

Diverse modules E-learning (rug/nek/schouder etc.)

#### Tarief

€ 695,- per dagdeel van 3 uur. E-Learning vanaf € 25,- per voucher

Tarief is exclusief 21% btw, reistijd, 50% van uurtarief, en reiskosten € 0,43/km.

### Subsidiemogelijkheden

Voor deze vervolgcursussen kan de scholingssubsidie regeling ingezet worden. Daarbij wordt maximaal € 1.000,- per medewerker vergoed. Deze is aan te vragen via het subsidieportaal op [www.ecm.nl](http://www.ecm.nl).