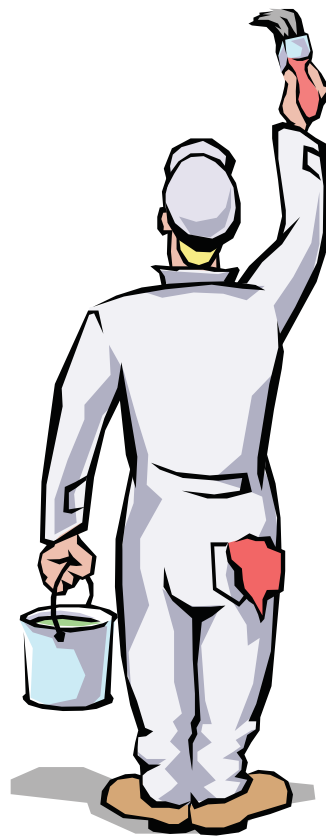


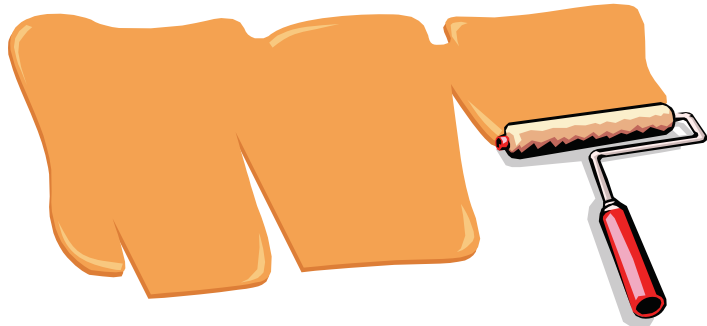
# **Toolbox-meeting**

## **Werkhouding**



## Inleiding

In de praktijk werkt een schilder vaak lang in één houding. Een voorbeeld is het schilderen met de verfroller van een groot oppervlak. Het lang in één houding werken kan leiden tot veel lichamelijke klachten. U kunt deze klachten verminderen door op het volgende te letten:

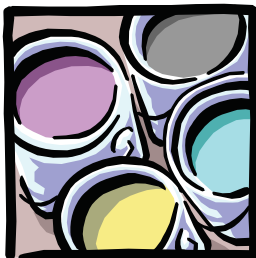


- Werk zo ontspannen mogelijk.
- Sta dichtbij het werk.
- Houd uw schouders, heupen en voeten zoveel mogelijk in één lijn, recht voor het werk.
- Werk altijd met een rechte rug. Door de knieën zakken is beter dan bukken!
- Als u lang laag moet werken, wissel dan af tussen:
  - gehurkt werken;
  - geknield werken.

Bij het gehurkt werken zorgt u ervoor dat één van de voeten vlak op de grond staat. Bij het geknield werken zorgt u ervoor dat het geknielde been goed op de grond steunt. De voet van het andere been zet u vlak op de grond.

## Tillen, duwen en trekken van een last

In uw werk zult u verschillende zaken moeten tillen, duwen en trekken. U kunt daarbij denken aan:



- dozen;
- verfblikken;
- trappen, ladders en steigers.

Er zijn regels om ervoor te zorgen dat u beter met uw lichaam omgaat. We behandelen de regels voor het:

- Tillen
- Duwen
- Trekken

## Tillen

De volgende regels zijn er voor het tillen:

- Til zo weinig mogelijk.
- Maak gebruik van hulp, bijvoorbeeld van uw collega. Zeker als een last meer dan 25 kg weegt, is hulp noodzakelijk.
- Til een last nooit met een ronde rug! Uw rug is het een gevoelig lichaamsdeel. Uw rugwervel is er niet op gemaakt om te zware lasten te dragen.
- Houd daarom altijd uw rug recht als u tilt.
- Til een last vanuit uw benen. U moet uw rug recht houden. Ga door uw knieën. U hurkt dan min of meer. Plaats uw voeten daarbij uit elkaar, op heupbreedte. Vanuit deze hurkbeweging tilt u de last door te gaan staan. U doet dus weinig met uw armen. Laat uw benen het werk doen.
- Til een last zo dicht mogelijk bij uw lichaam. U moet uw rug namelijk recht houden.
- Til de last met gestrekte armen. Ga dus zover door de knieën, totdat u de last goed vast kunt houden.
- Zoek altijd naar evenwicht. Hel achterover. Uw eigen lichaam dient dan als tegenwicht voor de last. De last is dan makkelijker te tillen.



## Duwen

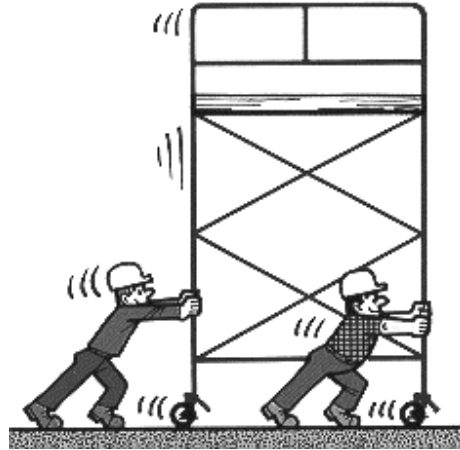
Voor het duwen gelden de volgende regels:

- Houd uw armen gestrekt. Houd ze recht voor uw lichaam.
- Hang iets voorover. U kunt dan uw eigen gewicht gebruiken bij het duwen van de last. Houd daarbij wel uw rug recht.
- Plaats uw ene voet duidelijk achter de andere. U kunt dan meer kracht zetten, dus beter duwen.
- Zet u voorste voet ter hoogte van uw borst. U raakt dan niet uit evenwicht als de last eenmaal beweegt.

## Trekken

U trekt een last als u bijvoorbeeld een rolsteiger verplaatst. Denk bij het verplaatsen van een rolsteiger aan het volgende:

- Houd uw armen gestrekt. Houd ze recht voor uw lichaam.
- Hel iets achterover. U kunt dan uw eigen gewicht gebruiken bij het trekken. De last wordt dan makkelijker te trekken. Houd daarbij uw rug recht.
- Plaats uw ene voet een pas achter de andere. U kunt dan meer kracht zetten.
- Trek vanuit uw armen. U beweegt uw armen daarbij naar uw lichaam toe.



## Lopen met een last

Bij het lopen met een last, let u op het volgende:



- Houd uw rug recht.
- Zorg ervoor dat u tijdens het lopen nergens over kunt struikelen. Maak de weg vrij.
- Kijk uit voor tegemoetkomende mensen bij het dragen van lange voorwerpen. U kunt de tegemoetkomende mensen verwonden. Lange voorwerpen zijn bijvoorbeeld:
  - planken
  - ladders