
Lichamelijke belasting

- Inleiding
- Hoe worden werknemers blootgesteld aan lichamelijke belasting?
- Wat zijn de gevolgen?
- Welke beroepen hebben te maken met lichamelijke belasting?
- Wat zegt de wet?
- Wat kunnen werkgevers doen?
- Wat kunnen werknemers doen?

Inleiding

Veel werknemers in de bouwnijverheid voeren lichamelijk zwaar werk uit. Onder lichamelijke belasting wordt verstaan:

- werkhouding: de lichamelijke houding van de werknemer tijdens het uitvoeren van zijn werk; hoe staat of zit iemand;
- bewegingen die de werknemer maakt tijdens het uitvoeren van zijn werk;
- kracht die de werknemer moet zetten bij het uitvoeren van zijn werk, bijvoorbeeld tillen, dragen of het op een andere manier verplaatsen of ondersteunen van lasten.

Hoe worden werknemers blootgesteld aan lichamelijke belasting?

Diverse werkzaamheden zijn lichamelijk belastend en vormen een risico op gezondheidsklachten, te weten:

- tillen (bijvoorbeeld het tillen van zware blokken);
- dragen (bijvoorbeeld het lopen met steigerelementen);
- duwen en trekken (bijvoorbeeld het trekken aan een kubel);
- ongunstige werkhoudingen (bijvoorbeeld gedraaid, gehurkt, geknield, gebogen, langdurig staan);
- steeds dezelfde bewegingen/krachten (bijvoorbeeld handmatig schroeven indraaien, timmeren).

Ook trillingen en schokken (bijvoorbeeld bij het werken met trillend gereedschap als een slijpmachine) en kou en vocht (koude spieren zijn kwetsbaarder voor overbelasting dan warme spieren) vormen een risico.

De totale lichamelijke belasting en dus het risico op gezondheidsklachten en het type klacht kunnen worden versterkt door:

- gladde ondergrond: daardoor wordt het werk zwaarder en onveilig;
 - obstakels: daardoor wordt de bewegingsvrijheid belemmerd;
 - tocht en kou: kunnen leiden tot afkoeling en tot minder soepele spieren (het werk wordt zwaarder, de krachten minder);
-

- gedrag van de werknemer: vaak wordt onder tijdsdruk of uit 'stoerheid' gekozen voor onjuiste en risicovolle handelingen (bijvoorbeeld twee blokken van 20 kg in één keer tillen omdat dat sneller gaat).

Wat zijn de gevolgen?

Lichamelijk zwaar werk kan leiden tot lichamelijke overbelasting en daarmee onder andere tot pijn aan de nek, schouder en rug. Deze klachten leiden vaak tot ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Bijna de helft van het ziekteverzuim in de bouwnijverheid wordt door deze klachten veroorzaakt.

Welke beroepen hebben te maken met lichamelijke belasting?

Bijna alle beroepen in de bouwnijverheid hebben met lichamelijke belasting te maken en daarmee met klachten. Om een paar voorbeelden te noemen:

- straatmakers hebben veel rugklachten, net als metselaars, kabel- en buizenleggers, machinisten van mobiele kranen en timmermannen;
- betonstaalvlechters hebben veel rugklachten en klachten aan de onderste ledematen (knieën en benen);
- steigerbouwers en stukadoors hebben veel rugklachten en klachten aan de bovenste ledematen (armen, schouders, nek);
- voegers hebben vaak rugklachten en ook veel klachten over de bovenste en onderste ledematen.

Wat zegt de wet?

Beleidsregel

Beleidsregel 5.3-1 Tillen op bouwplaatsen stelt een maximum aan het gewicht dat handmatig getild mag worden. De algemene punten van de beleidsregel zijn:

- met de hand tillen moet zoveel mogelijk worden vermeden;
- het maximale gewicht dat door 1 persoon met de hand mag worden getild is 25 kg;
- het maximale gewicht dat door 2 personen samen mag worden getild is 50 kg. Let op: dit geldt alleen als de ruimte groot genoeg is om ook op een goede manier te kunnen tillen. Als het gewicht zwaarder is, moeten hulpmiddelen worden ingezet.

De tekst van de beleidsregel kunt u vinden op de website van het [ArboPortaal](#).

Voor een aantal activiteiten/branches hebben werkgevers- en werknemersorganisaties specifieke afspraken opgenomen in A-bladen. Zie hiervoor het overzicht met publicaties aan de rechterzijde van dit scherm.

CAO

Ook in de verschillende CAO's zijn bepalingen opgenomen over lichamelijke belasting:

- CAO voor de Bouwnijverheid: artikel 70a, lid 7, 8, 16, 17, 21 en 23; artikel 70b, lid 6; art. 73, lid 1 en 5;
- CAO Afbouw: art. 57 lid 1, 3, 4 en 5;
- CAO voor het Schilders-, afwerkings- en glaszetbedrijf: art. 56 lid 3 en 4.

U vindt de CAO's en bijbehorende artikelen op www.overheid.nl (selecteer 'Officiële publicaties', vervolgens 'Algemeen verbindendverklaringen van CAO's' en zoek op de titel van de betreffende CAO).

Wat kunnen werkgevers doen?

Om lichamelijke belasting voor hun werknemers te voorkomen of beperken, zijn werkgevers wettelijk verplicht (Arbowet, art. 3, lid 1) maatregelen te treffen. Hiervoor moeten zij de volgende volgorde aanhouden:

Allereerst moeten zij proberen te voorkomen dat er sprake is van lichamelijke belasting, bijvoorbeeld door:

- zware elementen te gebruiken die niet te tillen zijn, zodat de inzet van een kraan noodzakelijk is;
- lichte bouwmaterialen te gebruiken in goed hanteerbare afmetingen (verdeel bijvoorbeeld een cementzak van 25 kg over twee zakken);
- minder belastende werkmethoden toe te passen (bijvoorbeeld gietvloeren of gebruik lijm en lijmpistool voor het metselen);
- het juiste materieel en de juiste til- en transporthulpmiddelen in te zetten, ook voor onderaannemers (bijvoorbeeld takels, hefplateaus, kruiwagens, liften en lieren gebruiken om het werk te verlichten);
- de werkplek af te stemmen op de gebruiker (bijvoorbeeld door de werkhoogte aan te passen).

Wanneer bovenstaande maatregelen niet mogelijk of niet voldoende zijn, dan moeten bijvoorbeeld de volgende maatregelen worden genomen:

- zorgen voor goede transportwegen en ervoor zorgen dat trappen en liften tijdig gebruiksklaar zijn;
- zorgen voor een goede planning van transporten;
- zorgen voor een effectieve opslag van materialen, op of dichtbij de werkplek;
- zorgen voor een effectieve inrichting van de bouwplaats.

Als bovenstaande maatregelen niet mogelijk of niet voldoende zijn, dan moeten maatregelen worden genomen die gericht zijn op de werknemers die met lichamelijke belasting te maken hebben. Bijvoorbeeld door:

- te zorgen voor een til- en taakinstructie;

-
- persoonlijke beschermingsmiddelen ter beschikking te stellen en voorlichting te geven over het gebruik ervan.

Er zijn geen specifieke beschermingsmiddelen tegen lichamelijke belasting. Wel bieden enkele hulpmiddelen verlichting, zoals:

- kniebeschermers;
- schoudervulling.

Wat kunnen werknemers doen?

Samen met hun werkgever kunnen werknemers de kans op klachten verkleinen door het nemen van een aantal maatregelen, zoals:

- zoveel mogelijk gebruiken van hulpmiddelen; niet onnodig bukken en tillen;
- niet te veel ineens tillen, collega's om hulp vragen bij zware en grote voorwerpen;
- nooit meer dan 25 kg per keer tillen. Als er vaak moet worden getild, is het verstandig om minder dan 25 kg te tillen;
- op de houding letten bij het tillen: niet met gedraaide rug tillen, recht voor de last gaan staan en de voeten het draaiwerk laten doen. De last zo dicht mogelijk tegen het lichaam houden en voorkomen dat er ver gereikt moet worden;
- de tilhoogte beperken; zo veel mogelijk tussen heup- en ellebooghoogte tillen;
- knielen zoveel mogelijk voorkomen, dat kan bijvoorbeeld door de werkhoogte aan te passen;
- niet met de armen boven schouderhoogte werken;
- zorgen voor afwisseling in de werkhouding en inlassen van pauzes;
- zorgen voor een goede conditie;
- lichamelijke belasting in het werkoverleg/toolboxmeeting bespreken. Problemen kunnen zo snel worden besproken en opgelost;
- gebruikmaken van hun recht op een PAGO.