

Toolbox ergonomie

Draaiboek



1. Voorbereiding

Vóór de toolboxmeeting plaatsvindt.

1.1 Hulpvragen

- Welke problemen rond dit thema kennen wij in onze omgeving?
- Wat zijn onze voorschriften en regels hieromtrent?
- Hebben we foto's van bij ons om dit thema te illustreren?

1.2 To do

- Lees de globale leidraad.
- Lees de achtergrondinformatie en bepaal welke onderwerpen voor jouw bedrijf van toepassing zijn.

2. Doel van deze toolboxmeeting

- Ergonomisch werken op de werkvloer bevorderen.
- Lichaamsklachten voorkomen.

3. Wat is ergonomie?

Ergonomie is het aanpassen van de omgeving aan de mens. Dit kan een product, ruimte of werkplek zijn. Ergonomie zit vervat in ons dagelijks leven, maar is vooral gekend in werksituaties.

Fysieke ergonomie houdt rekening met de houding, het manueel hanteren van lasten, repetitieve bewegingen, werkplekinrichting, comfort, ... In werksituaties richt fysieke ergonomie zich vooral op het ontwerpen voor een correcte werkhouding tijdens het zitten, het tillen, trekken of duwen, ... en de (hulp)middelen die dit mogelijk maken.

4. Opwarmer

4.1 Afspraken

Spreek met de groep een paar regels af voor je met de toolboxmeeting begint: gsm-gebruik, iedereen werkt mee, niet door elkaar heen praten, wie houdt de tijd in de gaten, ... Zo zijn de grenzen en afspraken voor iedereen duidelijk.

Voer een gesprek rond ergonomie.

Je kan deze vragen gebruiken om het gesprek op te starten maar je moet niet noodzakelijk alle vragen stellen.

- Welke problemen rond dit thema kennen wij in onze omgeving?
- Heb je zelf al rug- of andere lichamelijke klachten gehad?
- Wat zijn onze voorschriften en regels hieromtrent?

5. Beeldmateriaal

Toon de film:

www.napofilm.net/nl/napos-films/napo-lighten-load-2021

6. Bespreking

Je stelt de volgende vragen om de dialoog op gang te brengen. Het accent ligt vooral op gedachtenwisseling. Het is niet nodig om alle vragen te stellen, ze zijn slechts een leidraad.

- Wat is er hier gebeurd?
- Wat is er fout gelopen?
- Is dat iets wat ook al eens bij jullie is gebeurd?
 - Hoe heb je het toen opgelost?
- Hoe kunnen we dit voorkomen?

7. Risico's, gevaren en preventie

7.1 Geen of te weinig opleiding

Dit kan leiden tot het onderschatten of het verwaarlozen van het belang van ergonomie.

- Preventie: opleidingen organiseren waar zowel theorie en praktijk aan bod komen.
- Indien nodig kunnen werknemers een opleiding rond ergonomie volgen. Volta organiseert de opleiding "Ergonomisch heffen en tillen voor elektriciens". Als werkgever kan je je arbeiders kosteloos inschrijven voor deze opleiding. Bovendien kan je een opleidingspremie aanvragen als je voldoende premiekrediet hebt.

Voor meer informatie, contacteer je regionaal adviseur via www.volta-org.be.

7.2 Fout ingerichte werkpost

Een verkeerd ingerichte werkpost kan leiden tot verkeerde houdingen en bewegingen waardoor de kans op fysieke afwijkingen, schade en ontstekingen aan botten, pezen en spieren enorm stijgt.

- Preventie: ergonomische werkpoststudies uitvoeren.

7.3 Foute keuze van gereedschappen en machines/niet aangepaste gereedschappen en machines

Hierdoor kunnen er verkeerde houdingen en bewegingen ontstaan waardoor de kans op belasting van, en schade aan, botten, pezen en spieren toeneemt.

- Preventie:
 - Een grondige voorstudie van de bewerkingen organiseren.
 - Aangepaste keuze van gereedschappen en machines maken.
 - Zie achtergrondinformatie.

7.4 Foute werkhoudingen

Onze werkhouding is zeer belangrijk. Een foute werkhouding leidt immers tot overbelasting van het beendergestel en de spieren waardoor we dan weer schade en ontstekingen aan botten, pezen en spieren kunnen krijgen.

- Preventie:
 - Een grondige werkpoststudie uitvoeren met de focus op energie.
 - Gebruik van hef- en tilhulpmiddelen.
 - Zie achtergrondinformatie.

8. Afsluiter

Vragen:

- Wat ga je veranderen na het volgen van deze toolboxmeeting?
- Wat heb je bijgeleerd?
- Waar ga je extra aandacht aan besteden?
- Waar gaan we als team extra op letten?

9. Actie

Bespreek met het team welke concrete acties er moeten genomen worden.

Een voorbeeld:

Actie	Hoogdringendheid	Termijn	Verantwoordelijk?
Opleiding ergonomie organiseren	matig dringend	binnen 2 maanden	werkgever
Juiste houding aannemen bij het tillen van kabels	zeer dringend	onmiddellijk	arbeiders

10. Extra

- Bekijk zeker ook in de onthaalbrochure het punt 1.10: Welzijn op het werk.
- De Ergonomie Check is een lijst met alle ergonomische risico's. Deze kan gebruikt worden in de eerste stap van de risicoanalyse ergonomie. Per taak of per functie lijst men dan op welke ergonomische risico's aanwezig zijn.

Zie werk.belgie.be/sites/default/files/content/publications/NL/Checklist_Ergo_MSA_form.pdf.



VOLTA

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Marlylaan 15/8
1120 Brussel



info@volta-org.be



www.volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT