

Fysieke belasting staan

Status: 

Overeenstemming tussen werknemers en werkgevers

Er wordt van staand werk gesproken als het grootste deel van het lichaamsgewicht door de benen en voeten wordt gedragen, waarbij voorkomende verplaatsing tijdens het werk binnen een oppervlakte van 1 m² plaatsvindt.

Bij langdurig staan is er een risico op klachten aan de heupen, knieën en/of voeten Volgens de Gezondheidsraad is het niet mogelijk een grenswaarde voor staand werken aan te wijzen, waaronder geen nadelige gezondheidkundige effecten te verwachten zijn. Wél neemt het risico op lage rugklachten toe bij toename van de stadsuur. (Staan, geknield en gehurkt werken, Gezondheidsraad 2011). Tot er een veilige drempelwaarde bepaald kan worden geldt dat langer dan een uur aaneengesloten of vier uur op een dag staan zo veel mogelijk vermeden dient te worden.

Overeenkomstig de arbeidshygiënische strategie, gelden de volgende beheersmaatregelen:

Gevaren moeten altijd bij de bron worden aangepakt (niveau 1). Pas als dat niet mogelijk of niet voldoende is, worden aanvullende maatregelen genomen gericht op collectieve bescherming, technische maatregelen (niveau 2) en organisatorische maatregelen (niveau 3). Als dat nog steeds niet voldoende bescherming biedt, volgen maatregelen gericht op individuele bescherming (niveau 4) met als laatste stap het verstrekken van doeltreffende en passende persoonlijke beschermingsmiddelen.

Aan wettelijke verplichtingen aangegeven met



Arbo-Wetgeving

voldaan.

moet altijd worden

Niveau 1 Bronmaatregelen:

Voorkom dat langer dan 1 uur achter elkaar of 4 uur op een dag staand werk op dezelfde plaats moet worden uitgevoerd. Zorg in dat geval voor een andere indeling van de werkzaamheden waardoor voldoende afwisseling in de werkhouding mogelijk is.

Niveau 2 Technische maatregelen:

Beschikbaar stellen van sta-steun of kruk om de positie af te kunnen wisselen wanneer langdurig achter elkaar (installatie-)werkzaamheden uitgevoerd moeten worden.

Niveau 3 Organisatorische maatregelen:

Richt het werk zodanig in door het inlassen van korte pauzes of taakroulatieschema's te implementeren, waarbij werknemers van taak wisselen, zodat er mogelijkheden bestaan om tijdig van houding te veranderen en langdurig staan en zitten te vermijden.

Niveau 4 Individuele maatregelen en PBM:

PBM kunnen een bijdrage leveren aan de fysieke belasting:

- Goede werkschoenen met voldoende steun en ergonomische voetbed.

Verplichte opleiding en instructie:

De werkgever geeft voorlichting over het belang van een goede werkhouding en voorkomen van langdurig uitvoeren van staand werk.

Wet- en regelgeving:

Arbobesluit Artikel 5. 2 Voorkomen gevaren ^[1]

Arbobesluit Artikel 5. 3 Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie ^[2]

Arbobesluit Artikel 5. 4 Ergonomische inrichting werkplekken ^[3]

Arbobesluit Artikel 5. 5 Voorlichting ^[4]

EU Richtlijn 90/269/EG Betreffende de minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor het manueel hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor werknemers Bijlage 1 en 2 ^[5]

Practice Note Zitten en staan ^[6]

Lees verder ^[7]

Source URL: <https://avagarbocatalogus.nl/gevaar/fysieke-belasting-staan>

Links

[1] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-2-voorkomen-gevaren>

[2] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-3-beperken-gevaren-en-risico-inventarisatie-en-evaluatie>

[3] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-4-ergonomische-inrichting-werkplekken>

[4] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-5-voorlichting>

[5] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/eu-richtlijn-90269eg-betreffende-de-minimum-veiligheids-en-gezondheidsvoorschriften-voor-het-manueel>

[6] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/practice-note-zitten-en-staan>

[7] <https://avagarbocatalogus.nl/beheersmaatregel/staan>