Gepubliceerd op *Arbocatalogus Zwembaden en zwemscholen* (https://wzz.dearbocatalogus.nl)

Interne richtlijnen lichamelijke belasting

Voor de diverse vormen van lichamelijke belasting zoals staan/lopen, tillen/dragen en duwen/trekken, kan het zinvol zijn om interne praktijkrichtlijnen op te stellen. Met heldere richtlijnen is het voor iedereen duidelijk wat hij zelf kan doen om het risico op gezondheidsschade te minimaliseren.

Voordelen
Door het opstellen van richtlijnen maak je medewerkers meer bewust van de mogelijkheden om hun lichamelijke belasting te verminderen. Dit leidt tot minder klachten en draagt tevens bij aan de veiligheid.

Tips voor leidinggevenden

- Kijk voor algemene situaties bij
  - Algemene richtlijnen voor duwen en trekken [1]
  - Algemene richtlijnen voor staan [2]
  - Algemene richtlijnen voor tillen en dragen [3]
- Vraag de preventiemedewerker [4] of hij richtlijnen kan opstellen voor algemene en specifieke situaties binnen je organisatie.
- Neem eventueel voor het opstellen van specifieke richtlijnen een ergonoom in de arm.

Tips voor medewerkers

- Vraag je leidinggevende naar richtlijnen met betrekking tot lichamelijke belasting. Zodoende weet je wat er van je verwacht wordt.

Aandachtspunten
Let op: je bent als werkgever verplicht om een periodieke voorlichting over de gezondheidsrisico's aan medewerkers te geven. Een brochure kan deze voorlichting niet vervangen, maar wel ondersteunen! Zie hiervoor de maatregel voorlichting gezond werken [5].

Categorieën:
Locatie: Bungalowpark / Camping / Groepsaccommodatie / Zweminrichting
Functiegroep: ontvangst en veiligheid / recreatie en vermaak / schoonmaak en logistiek / techniek en groen / voedselbereiding en bediening / winkelverkoop / zwembad (en omgeving)
Belasting: duwen en trekken / staan en lopen / tillen en dragen

Bijlagen:
Algemene richtlijnen voor Duwen en trekken [6]
Algemene richtlijnen voor Staan [7]
Algemene richtlijnen voor Tillen en dragen [8]

Bron-URL: https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/interne-richtlijnen-lichamelijke-belasting

Links
[1] https://wzz.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/recreatie/oplossing/algemene_richtlijnen_voor_duwen_en_trekken.pdf
[2] https://wzz.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/recreatie/oplossing/algemene_richtlijnen_voor_staan.pdf
[3] https://wzz.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/recreatie/oplossing/algemene_richtlijnen_voor_tillen_en_dragen.pdf
[4] https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkorganisatie-preventiemedewerker
[5] https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/gedrag-voorlichting-over-gezond-werken
[6] https://wzz.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/sfzz/oplossing/algemene_richtlijnen_voor_duwen_en_trekken.pdf
[7] https://wzz.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/sfzz/oplossing/algemene_richtlijnen_voor_staan.pdf
[8] https://wzz.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/sfzz/oplossing/algemene_richtlijnen_voor_tillen_en_dragen.pdf