

4.9 Lichamelijke belasting

Wie bouw- en onderhoudswerk in kassen uitvoert, krijgt vaak te maken met (over)belasting van nek, schouders, rug en benen. Langdurige overbelasting kan op den duur gezondheidsklachten veroorzaken en tot ziekteverzuim leiden.

Neem de volgende punten in acht:

- Hulpmiddelen: gebruik zoveel mogelijk hulpmiddelen zoals heftrucks en takels.
- Werken op hoogte: werk bij voorkeur op een hoogwerker en niet op een ladder.
- Gewicht: 1 persoon mag maximaal 25 kg tillen en maximaal 50 kg met 2 personen als beiden elk maximaal 25 kg tillen. Voor het verplaatsen van zware lasten over de bouwplaats moeten hulpmiddelen worden gebruikt.
- Afwisseling: probeer de werkzaamheden zoveel mogelijk te rouleren.
- Rug: til een last zoveel mogelijk vanuit je bovenbenen en armen, in plaats vanuit je rug. Houd de rug altijd zo gestrekt mogelijk.
- Draaien: draai met je voeten en niet met de romp. In dat laatste geval kunnen de rugwervels 'in de knel' komen. Til nooit met een gedraaide rug.
- Reiken: Voorkom dat je te ver moet reiken. Houd de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam.
- Duwen en trekken: duw en trek geen lasten van meer dan 25 kg.
- Conditie: train je rug- en buikspieren en zorg voor een goede conditie.
- Bescherming: draag stevige, goed passende werkschoenen of -laarzen, met een goede zool.
- Bouwterrein: Beperk lopen in de modder. Loop zoveel mogelijk op rijplaten of beloopbare paden.