



Toolboxmeeting: “Afmontage van kasten en panelen”

Inleiding

Tijdens het afmonteren van kasten en panelen worden verschillende (belastende) houdingen aangenomen om de taken uit te voeren. De belastende werkhoudingen die vaak worden aangenomen bij het afmonteren zijn:

Langdurig op 1 been staan.

Langdurig op de tenen staan.

Zijwaarts- en vooroverbuigen van de rug.

Draaien van de rug.

Langdurig op de knieën zitten.

Tijdens het bewerken van de kabel (de meer dikkere kabels) worden tevens de schouders belast.

De belastende werkhoudingen worden voornamelijk veroorzaakt omdat de werkhoogte niet is aangepast aan het lichaam. Het is (net) iets te hoog of te laag.

Effecten op de gezondheid

Door zware of langdurige lichamelijke arbeid (een combinatie van houding, beweging en krachtuitoefening) kan schade aan het lichaam ontstaan: in het bijzonder aan spieren, gewrichten en pezen. Dit kan leiden tot klachten aan rug, nek, schouder(s), knieën en armen. Soms gaat het om acute overbelasting. Bij het afmonteren van kasten en panelen moet je dan bijvoorbeeld denken aan het verdraaien van de rug, wanneer je er net niet bij kan. Er kan ook sprake zijn van chronische overbelasting, bijvoorbeeld door het lichaam gedurende langere tijd bloot te stellen aan een bepaalde belasting. Hierdoor kunnen uiteindelijk klachten ontstaan als spier- en peesontstekingen, spierbeschadigingen of gewrichtsklachten. Eerst is dit te merken door vermoeidheidsklachten, als deze langere tijd aanhouden kunnen er ook pijnklachten ontstaan. Uiteindelijk kan dit leiden tot ziekteverzuim. Denk hierbij bijvoorbeeld aan knieklachten door het veelvuldig en langdurig werken op de knieën, zonder goede hulpmiddelen.

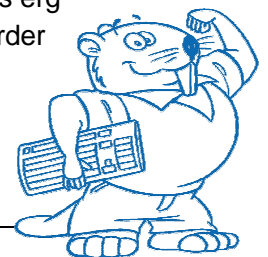
Tips

Vermijd het langdurig staan op een oneffen grond. Ga niet op de kabels staan, leg ze aan de kant of leg iets op de grond om het gebied te egaliseren.

Vermijd zoveel mogelijk het werken in gedraaide houdingen. Denk hieraan en verplaats je benen liever een paar keer meer.

Ga dicht bij de kast of het paneel staan. Hierdoor hoeft je niet voorover gebogen te staan.

Zorg voor een goede werkplekverlichting. Het werken in een slecht verlichte ruimte is erg vermoeiend wanneer je onderdelen en coderingen moeilijk kunt zien. Ook ben je eerder geneigd in een slechte houding te werken.





Vermijd het op de tenen staan of het vaak met de schouders omhoog werken. Dit kan door kleine opstapjes te gebruiken, bijvoorbeeld een trap van 3 á 4 treden. Voor een stabielere houding is het beter als deze trap brede treden heeft.

Werk niet te lang achtereen in een geknieelde of gehurkte houding. Beter is het dan om te gaan zitten op een trolley of op bijvoorbeeld een gereedschapskist (leg er dan wel iets zachts op).

Kun je niet zitten en moet je knielen, gebruik dan bijvoorbeeld een vloermat of kniebeschermers. Kniebeschermers kunnen over de overall (zoals bij een stratenmaker) of geïntegreerd in de overall gedragen worden. Is dit niet voorhanden gebruik dan iets zacht om de knieën te steunen.

Belastende houdingen worden nog zwaarder als er krachten uitgeoefend moeten worden. Gebruik daarom de flexibele kabel, deze kan met minder kracht gebogen worden. Bedenk van tevoren welke hulpmiddelen er nodig zijn en zorg dat ze op het werk aanwezig zijn. Overleg eventueel met je leidinggevende of de werkvoorbereider. Natuurlijk zijn er knelpunten waarvoor nog geen hulpmiddelen of oplossingen zijn. Heb je een eigen oplossing of een betere oplossing dan hierboven, meld deze dan op www.missarbo.nl.

Een laatste tip: Denk aan je lichaam. Forceer niets. Neem even de tijd om na te gaan hoe je de werkzaamheden het best kunt uitvoeren.

