



## Beschrijven fysieke belasting en maatregelen in RI&E

### RI&E <sup>[1]</sup>

**Maatregel naar plaats in de Arbeidshygiënische Strategie:** Wettelijke verplichting

#### Beschrijving van de maatregel

Bij het opstellen en het herzien van de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) van het bedrijf dient de blootstelling aan fysieke belasting te worden beoordeeld. Daarbij worden de diverse werkplekken en werkzaamheden beschouwd. Meer in het bijzonder gaat het om de volgende risico's:

- In- en uitstappen <sup>[2]</sup>  
Voor zover het gaat om de beweging waarbij het lichaamsgewicht omhoog en gecontroleerd omlaag gebracht wordt.
- Ongunstige werkhoudingen <sup>[3]</sup>  
Operationele medewerkers hebben regelmatig te maken met ongunstige werkhoudingen. Een ongunstige werkhouding is bijvoorbeeld plaatsgebonden staan. Plaatsgebonden staan is het moeten werken op een werkplek van ongeveer 1 m<sup>2</sup> gedurende langer dan 1 uur achtereen.
- Tillen, dragen en verplaatsen
  - De NIOSH-methode <sup>[4]</sup> is een beoordelingsmethode voor het bepalen van het risico op overbelasting bij het handmatig tillen van lasten.
  - De fysieke belasting bij de afvalinzameling is het verplaatsing en lediging van kleine (550 tot 1600 liter) <sup>[5]</sup> en grote (2500 liter of meer) <sup>[6]</sup> rolcontainers en in binnensteden het tillen en gooien van afvalzakken <sup>[7]</sup>.
- Repeterende bewegingen en RSI <sup>[8]</sup>

Aan de hand van een checklist wordt vastgesteld of er sprake is van (veelvuldig) repeterende handelingen omdat dit kan leiden tot KANS en RSI; de afkorting KANS is Klachten Arm, Nek en Schouder en RSI staat voor Repetitive Strain Injury. Van veelvuldig repeterende handelingen in de afvalbranche is sprake bij:

- een joystick. Deze wordt gebruikt bij het laden en lossen van (ondergrondse) containers of de bediening van arbeidsmiddelen zoals shovels.
- beeldschermwerk. Er gelden specifieke regels voor werktafel, stoel, scherm en inrichting van de werkplek om klachten aan en overbelasting van handen, polsen, armen, nek, schouders en rug te voorkomen. Deze regels gelden ook voor werkplekken thuis.

Afhankelijk van de mate van blootstelling aan fysieke belasting worden bijbehorende maatregelen beschreven. Als er geen sprake van blootstelling aan enige vorm van fysieke belasting is, dient dit in de RI&E vastgelegd te worden. Bij de maatregelen in de RI&E dient ondermeer beschreven te worden onder welke omstandigheden werknemers recht hebben op periodiek arbeidsgezondheidskundig onderzoek (PAGO). De wettelijk verplichte maatregel voorlichten over blootstelling aan fysieke belasting wordt altijd genomen. De RI&E verschaft tevens inzicht wanneer beschermende maatregelen en het gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen verplicht is.

#### Beoogd effect

Het voorkomen van fysieke overbelasting van werknemers door het nemen van effectieve maatregelen. Dit is een wettelijke verplichting.

#### Meer informatie

- Basisinspectiemodule Fysieke belasting - Werkhouding <sup>[9]</sup>, Inspectie SZW, 2015
- Website Fysieke belasting <sup>[10]</sup>; beoordelen, aanpakken en kennis delen, TNO | Innovation for life
- De NIOSH-methode voor het berekenen van situaties met handmatig tillen is hier <sup>[11]</sup> met een uitgebreidere toelichting te vinden.
- Bij het in kaart brengen van de risico's fysieke belasting is het gebruik van het zogenoemde stoplicht-model een goed hulpmiddel. Op basis van de uitkomsten van de NIOSH-formule wordt de fysieke belasting met het stoplicht-model ingedeeld in drie groepen:
  - groen: geen grenswaarden overschreden, geen maatregelen nodig
  - oranje: twijfel of grenswaarden worden overschreden, nader onderzoek nodig
  - rood: grenswaarden worden overschreden, een plan van aanpak met maatregelen is nodig

#### Wet- en regelgeving

- Artikel 5 Arbowet inzake Inventarisatie en evaluatie van risico's

**Source URL:** <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/beschrijven-fysieke-belasting-en-maatregelen-in-rie>

#### **Links**

- [1] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/tags/rie>
- [2] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/risico/in-en-uitstappen>
- [3] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/risico/ongunstige-werkhouding>
- [4] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/www.ergonomiesite.be/arbeid/niosh.htm>
- [5] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/risico/verplaatsen-1100-liter-rolcontainers-huish-afval>
- [6] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/risico/verplaatsen-2500-3000-en-5000-liter-rolcontainers>
- [7] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/risico/verplaatsen-en-tillen-van-zakken-en-minicontainers>
- [8] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/risico/veelvuldig-repeterende-bewegingen-en-rsi>
- [9] <https://www.inspectieszw.nl/publicaties/richtlijnen/2015/06/15/bim-fysieke-belasting-werkhouding>
- [10] <https://www.fysiekebelasting.tno.nl/nl/>
- [11] <http://www.ergonomiesite.be/arbeid/niosh.htm>