



Fysieke belasting BOR

Beschrijving van het risico

Medewerkers die handmatig de buitenruimte reinigen verrichten fysieke arbeid onder ongunstige omstandigheden en met ongunstige werkhoudingen. Ongunstige werkhoudingen kunnen het lichaam overbelasten. Rug, spieren, gewrichten en pezen kunnen overbelast raken, waardoor spier- en peesontstekingen of gewrichtsklachten danwel andere gezondheidsklachten ontstaan. Denk hierbij aan schoffelen, handmatig vegen, vegen met een handveegmachine, bladblazen, bosmaaien, en snoeiwerkzaamheden. Naast ongunstige werkhoudingen vergen de werkzaamheden repeterende bewegingen. Dit zijn bewegingen die zich gedurende minimaal twee uur per dag voordoen of minimaal één uur achter elkaar voorkomen. Repeterende bewegingen kunnen leiden tot RSI-klachten zoals ontstekingen aan gewrichten, pezen, zenuwen en peesscheden. Steeds vaker worden mechanische oplossingen bedacht om fysieke belasting te voorkomen. Dit geeft minder risico's op zwaar lichamelijk werk, maar het betekent wel een groter risico van repeterende bewegingen en RSI.

Bovendien worden medewerkers blootgesteld aan trillingen van apparaten en elektrische handgereedschappen, met name hand- armtrillingen. Hand-armtrillingen komen binnen via handen, en ze worden doorgegeven aan polsen, armen en schouders. Trillingen kunnen als hinderlijk en vervelend ervaren worden, maar zijn boven een bepaald niveau schadelijk voor de gezondheid. Ze vormen een risico voor pijnklachten in de vingers, de handen en de armen, afslijten van kraakbeen in de gewrichten, vergroeiingen, artritis en kunnen leiden tot het witte-vinger-syndroom. Het is onder alle omstandigheden erg belangrijk om het lichaam goed te beschermen tegen kou en vocht omdat koude spieren gevoeliger zijn voor schade door trillingen.

Ten slotte moet tijdens het handmatig reinigen van de buitenruimte de arbeidsmiddelen en afvalzakken worden getild. Dit is fysiek zwaar werk, wat kan leiden tot diverse lichamelijke klachten.

Wet en regelgeving

⊕ Arbowet, Arbobesluit en arboregelgeving

Arbidsomstandighedenwet

- Artikel 5 Arbowet inzake Risico-inventarisatie en -evaluatie
- Artikel 8 Arbowet inzake Voorlichting en onderricht

Arbidsomstandighedenbesluit en -regeling

- Afdeling 1 van hoofdstuk 5 Arbobesluit inzake Fysieke belasting (art. 5.1 t/m 5.6)
- Artikelen 6.11a t/m 6.11e Arbobesluit inzake Trillingen
 - Actiewaarde hand-armtrillingen (art. 6.11a Arbobesluit)
bij dagelijkse blootstelling aan hand-armtrillingen boven $2,5 \text{ m/s}^2$ (tijdgewogen gemiddelde van 8 uur) dienen de wettelijk voorgeschreven acties te zijn: voorlichting aan medewerkers, duur van blootstelling beperken, aanpassen van werkmethoden of toepassen van technische maatregelen
 - Grenswaarde hand-armtrillingen (art. 6.11a Arbobesluit)
bij dagelijkse blootstelling aan hand-armtrillingen boven 5 m/s^2 (tijdgewogen gemiddelde van 8 uur) moet de werkgever onmiddellijk maatregelen nemen om de blootstelling te verminderen tot onder de grenswaarde

Overige regelgeving, normen, richtlijnen en dergelijke

- Repeterende bewegingen zijn handelingen met een cyclus van minder dan 90 seconden die langer dan 2 uur per dag worden uitgevoerd of langer dan 1 uur achter elkaar.
- Advieswaarde hand-armtrillingen
de bovenwettelijke, gezondheidkundige grens voor de dagelijkse blootstelling aan hand-armtrillingen is 1 m/s^2 (tijdgewogen gemiddelde van 8 uur)