

Waarom?

Goede ergonomie op de werkplek kan letsel en beroepsziekten voorkomen, met name spier- en skeletaandoeningen (MSD's), vermoeidheid verminderen, het moreel opkrikken door comfortabele werkplekken, het absentisme terugdringen en het personeelsverloop verminderen.



Wat?

- ✓ Ergonomie gaat vooral over het manueel hanteren van goederen.
- ✓ Het gaat hierbij om het tillen, dragen, duwen of trekken van lasten.
- ✓ Vermijd indien mogelijk het manueel hanteren van goederen. Vraag om hulp, gebruik de beschikbare hulpmiddelen zoals trolleys en takels.
- ✓ Om letsel te voorkomen is het essentieel dat je de juiste technieken gebruikt voor het manueel hanteren van lasten en dat je deze regelmatig traint.
- ✓ Neem stabiele houding aan voordat je gaat tillen, met je voeten op schouderbreedte uit elkaar.
- ✓ Houd de last stevig vast met beide handen
- ✓ Buig je knieën, gebruik je beenspieren om te tillen en niet je rug.
- ✓ Houd de last dicht bij je middel, vermijd draaien.
- ✓ Neem regelmatig pauzes, wissel taken af.

Vragen

Open vragen

- Hoe kan goede ergonomie helpen om letsel te voorkomen en de efficiëntie op het werk te verbeteren?
- Wat zijn enkele eenvoudige aanpassingen die je kunt doen om de belasting tijdens het uitvoeren van dagelijkse taken te verminderen?
- Waarom is het belangrijk om vroegtijdige tekenen van ongemak of vermoeidheid als gevolg van ergonomische problemen te herkennen?



Op ervaring gebaseerde vragen

- Heb je ooit pijn of ongemak ondervonden van een werkgerelateerde taak? Welke veranderingen hebben geholpen of hadden kunnen helpen?
- Kun je een moment herinneren waarop een ergonomische verbetering (houding, hulpmiddel of taakaanpassing) het werk makkelijker heeft gemaakt?
- Heb je ooit gezien dat een collega het moeilijk had met het uitvoeren van een fysieke veeleisende taak? Wat had er anders gedaan kunnen worden?



Wat zou je doen?

- Als je merkt dat een collega een slechte houding aanneemt of verkeerd til, hoe zou je hem/haar dan helpen?
- Je bent ongemak of vermoeidheid te voelen tijdens het werk. Welke actie moet je dan onmiddellijk ondernemen?
- Als een taak terugkerende bewegingen of lastige houdingen vereist, wat kan er dan gedaan worden om het risico op overbelasting te verminderen?



Zoek de verbetering-vragen

- Welke verbeteringen kunnen op onze werkplek worden aangebracht om taken ergonomischer te maken en overbelasting te verminderen?
- Hoe kunnen we het voor werknemers gemakkelijker maken om slechte ergonomische gewoonten te herkennen en te corrigeren?
- Welke veranderingen kunnen helpen om vermoeidheid en ongemak tijdens lange werkdagen te verminderen?

