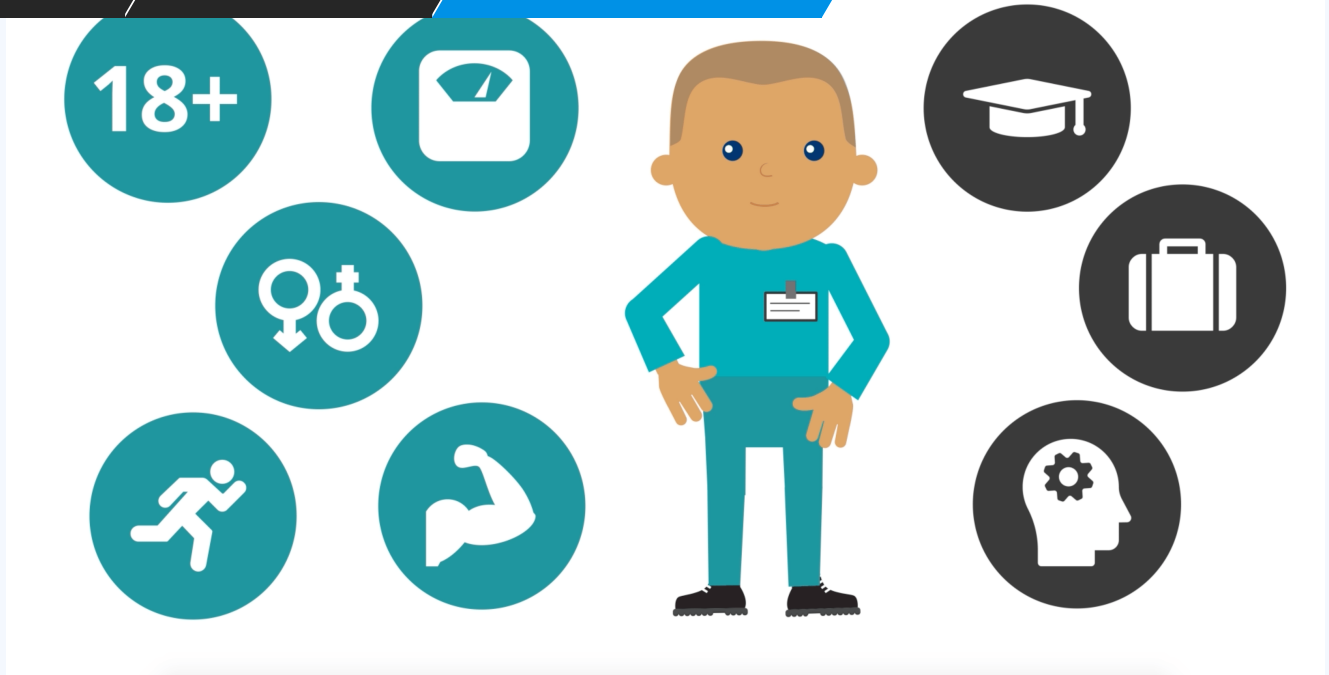


Thema's

Fysieke Belasting

Energetische belasting



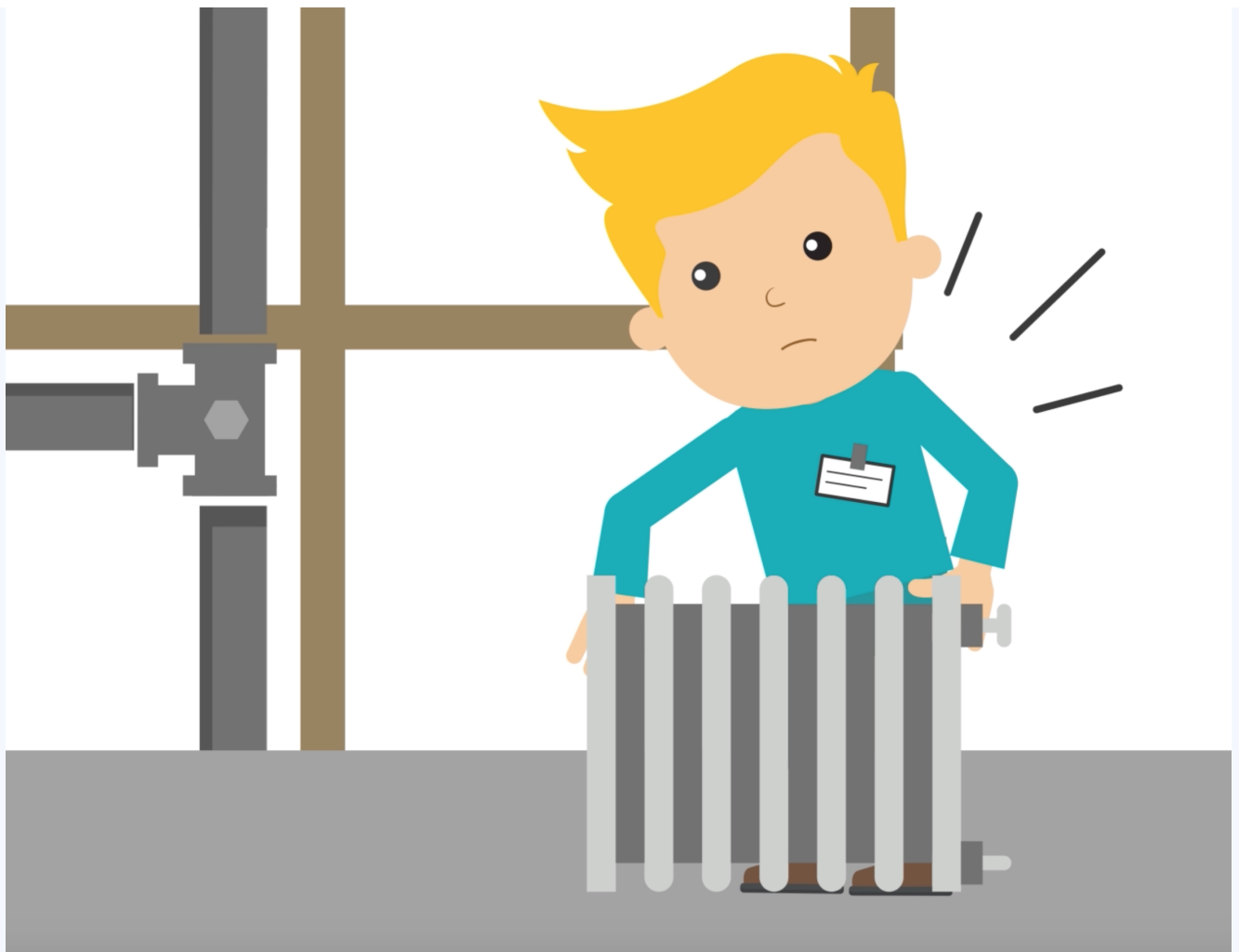
Introductie

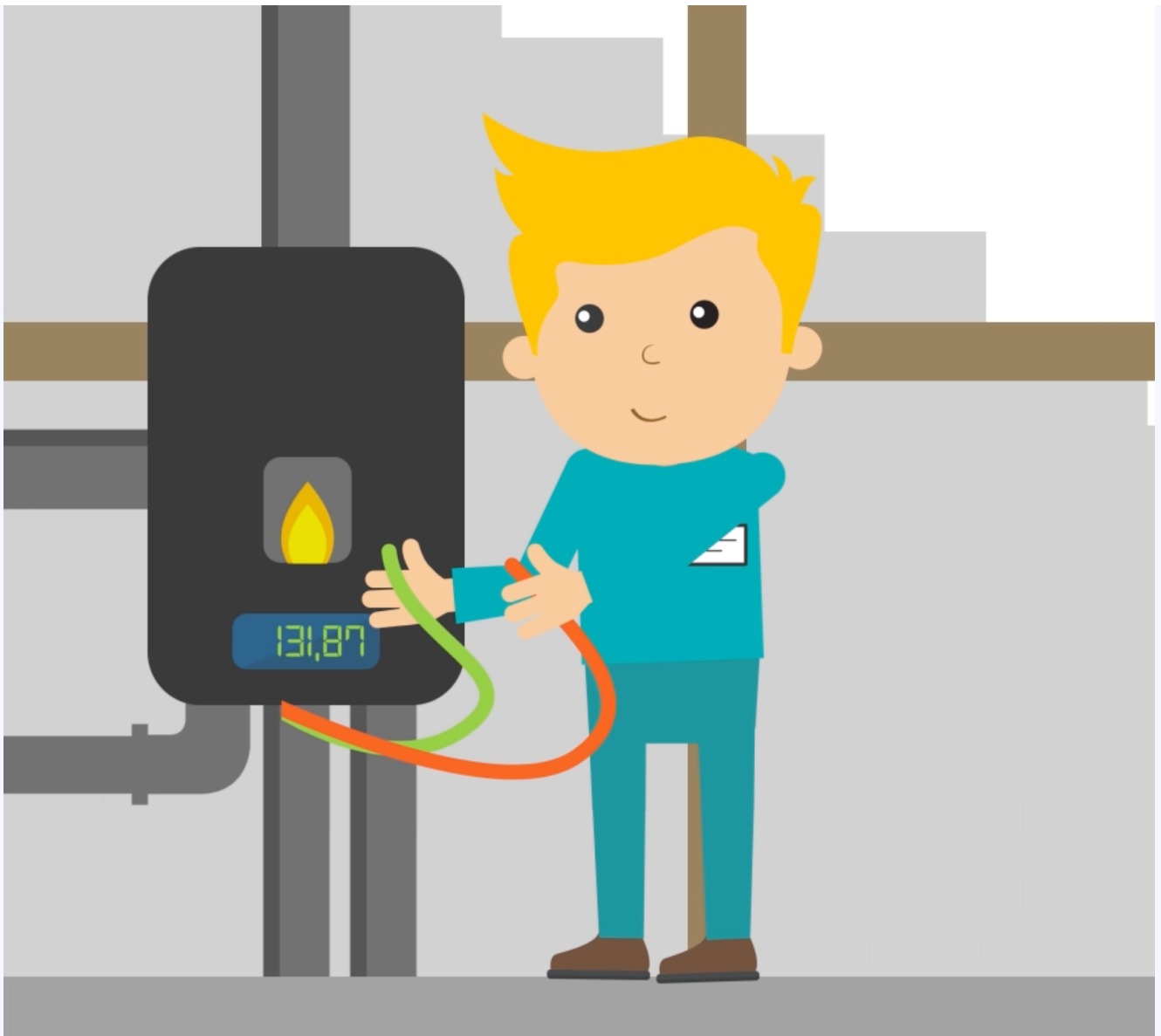
- Energetische belasting komt meestal voort uit een combinatie van de vorige fysieke belastingen. Zaken zoals het (verhogen) van de hartslag en ademhaling vallen onder energetische belasting.
- Energetische belastbaarheid is hoeveel belasting je aankunt. Kort gezegd: je conditie,
- Energetische belasting (energieverbruik) en wordt vaak hoger in situatie waarbij er bijvoorbeeld veel trap gelopen moet worden, het erg warm of koud is of als er mondkapje gedragen wordt.

Vuistregels

- De werkindeling moet uitgaan van werk dat te doen is zonder dat de werknemer overbelast wordt. Hierbij moet ook rekening gehouden met de conditie van de werknemer.

Let op signalen (klachten) die kunnen wijzen op energetische overbelasting. Stel eventueel onderzoek in om energetische overbelasting te voorkomen.





Maatregelen en tips - Bron & Collectief

Bij de bron

- Kijk of je hulpmiddelen kan inzetten om het werk te verlichten.
- Zorg dat materialen dichtbij de werkplek worden afgeleverd.

Collectief

- Zorg voor afwisseling van het werk zodat er balans is tussen inspanning en rust.
- Houd rekening met de individuele conditie van de werknemer (leeftijd, geslacht en lichamelijk gesteldheid).
- Kijk of taakrotatie mogelijk is.

Maatregelen en tips - Individueel

Individueel

- Neem voldoende rust.
- Gebruik hulpmiddelen.

- Loop niet meer dan nodig.
- Duwen ipv trekken
- Maak gebruik van de kracht van je benen.