

Fysieke belasting in het magazijn

" Het magazijn mag er zijn, fysieke overbelasting niet "

Door Jeannette Nabuurs - **Je staat er misschien niet bij stil dat bijna alle materialen voor jouw zorginstelling via het magazijn binnenkomen. Van hoofdmagazijn tot de kleinere magazijnen op locatie.**

In grotere magazijnen zijn vaak heftrucks, pompwagens of karren aanwezig. In kleinere (distributie)magazijnen wordt veel handmatig getild en verplaatst. Het verwerken van al die vracht kan tot fysieke overbelasting leiden. Het goede nieuws is dat jij als ergocoach absoluut kunt helpen om die daar te verlagen. Uitgangspunt: de Praktijkrichtlijnen Fysieke belasting voor ondersteunende diensten!



Bewustzijn vergroten

Werken in ongemakkelijke houdingen, gedraaid staan, boven je macht iets opzij schuiven en ga zo maar door: medewerkers zijn zich vaak niet bewust van de belastende houdingen waarin ze werken. En zolang ze zich daar niet van bewust zijn, zal daar niet zo snel verandering in komen. Fysieke belasting aanpakken begint daarom altijd met bewustwording, bijvoorbeeld door het invullen van de RisicoRadar. Een goede start voor het introduceren van andere werktechnieken, hulpmiddelen of werkorganisatie.

Verstelbare werkhoogte

Voorovergebogen werken is erg belastend en komt veel voor, bijvoorbeeld bij het uitpakken van dozen die op de grond staan. Plaats de goederen op – bij voorkeur een verstelbare – werkhoogte. Dat is zeker geen luxe en er zijn goede oplossingen voor. Denk aan een al dan niet verrijdbare heftafel voor zwaardere materialen, een elektrisch verstelbaar bureau is ook goed als de materialen wat lichter zijn. Zo kan elke medewerker op de juiste hoogte werken.

Fysieke belasting in het magazijn **Handmatig of elektrisch verplaatsen**

Materialen verplaatsen gebeurt vaak handmatig. In kleinere magazijnen zijn afstanden vaak kleiner zodat medewerkers al snel iets 'even met de hand' verplaatsen. Te zwaar? Gebruik een kar. Ook hier geldt: maak de medewerker bewust van de grenzen en risico's. Je zult zien dat het draagvlak voor verandering dan plots een stuk groter wordt. Handige hulpmiddelen voor jou als ergocoach hier zijn de KarVragen en Rijregels. Bij grote(re) afstanden en gewichten is het gebruik van een kikker of elektrotrekker een goede oplossing.

Magazijninrichting

Veel magazijnen zijn niet praktisch ingericht. Check bijvoorbeeld eens of de veel gebruikte en zware materialen tussen heup- en schouderhoogte liggen en goed bereikbaar zijn. En zijn er voldoende olifantspotten beschikbaar? Gebruik hiervan vermindert het te ver moeten reiken. Bovendien kun je erop zitten, dat voorkomt knielen en hurken.

De KarVragen, RijRegels en handige Prego! Tips vind je op www.gezondenzeker.nl zoals:

- Slimmer werken: Wie niet slim is, moet sterk zijn
- Werkplekinrichting: Richt het magazijn praktisch in
- Transport: Gebruik elektrische hulpmiddelen bij het transport

Meer weten? Bel **(024) 348 24 95** of stuur een e-mail naar kantoor@corpussanum.com

Credits afbeelding: <http://www.freepik.com>">Designed by montypetete laten.