



ARBO

*Tips, trucs en hulpmiddelen
voor gezond werken*

TIPS, TRUCS EN HULPMIDDELEN VOOR GEZOND WERKEN

FIT IN JE BAAN

Je werkt in een groentewinkel, je hebt een fijne baan, en dat wil je nog lang zo houden. Zorg er dan wel voor dat je gezond blijft. Eet gevarieerd, drink niet te veel alcohol, blijf in beweging en doe aan sport. Dat houdt je fit.

Waak er ook voor dat je ziek wordt van je werk. Bijvoorbeeld door te zwaar te tillen. Of doordat je een verkeerde lichaamshouding aanneemt op je werkplek. Of door simpelweg te veel en te hard te werken. Hoe leuk jouw werk ook is.

ARBOWET

Ter bescherming van werknemers heeft de overheid de Arbowet opgesteld. Arbo is een afkorting van arbeidsomstandigheden en de wet is dan ook gericht op gezond en veilig werk. Bijvoorbeeld: hoe kun je dan wél veilig tillen? En wat is dan wél de juiste lichaamshouding op je werkplek?

De Arbowet schrijft niet alles dwingend voor, maar laat ruimte open voor werkgevers en werknemers (lees: de vakbonden) om ook zélf tot goede branchespecifieke afspraken te komen. Die afspraken leggen ze vervolgens vast in een zogenoemd arboconvenant waaraan ze beloven zich te zullen houden. De weerslag van de arbo-afspraken in de AGF-branche vind je in de Arbocatalogus voor de Detailhandel in AGF.

En voor wie werkt in een groentestand op de markt is er de Arbocatalogus Ambulante Handel.

PRIMA BRON

De Arbocatalogus is een prima bron voor informatie over veilig en gezond werken. Op de pagina's hierna belichten we enkele belangrijke onderdelen hieruit. Zie ze als goede voorzetten voor slimme investeringen in jouw eigen gezondheid.

Heb je behoefte aan meer informatie? Je vindt de volledige Arbocatalogus op de website van AVN Ambtelijke Versdetailhandel Nederland (AVN): <https://avn.nu/themas/ondernemen/veiligheid-arbo/arbocatalogus>



FYSIEKE BELASTING

Lekker fysiek bezig zijn is gezond. Maar te veel of te zwaar lichamelijk werk leidt tot gezondheidsklachten. Terwijl in elk bedrijf lichamelijke belasting voor komt: tillen, dragen, duwen, trekken, repeterende bewegingen, lang staan, diep bukken, ver reiken, kou en tocht.

Dingen 'handig' aanpakken is dé oplossing voor het voorkomen van overmatige fysieke belasting. De Arbocatalogus draagt vijf tips aan: je werk handig organiseren, je werkplek handig inrichten, handig werken, handige hulpmiddelen en bij de hand werken.

A-B-C

Organiseer je werk handig

Je kunt de belasting van je lichaam verminderen door activiteiten zoals tillen, duwen en trekken af te wisselen met minder belastende werkzaamheden zoals verkoop of administratie. Dit werkt vooral goed wanneer je met meerdere mensen samenwerkt. Ook regelmatig pauzeren en je lichaam rust gunnen is een goede oplossing. Lukt dit alles niet, maak dan het gevaar van overbelasting van je lichaam bewegingen bespreekbaar. Misschien weet jouw werkgever andere oplossingen waarmee je eventuele problemen kunt voorkomen.



Richt je werkplek handig in

Zorg dat alles wat je voor je werk nodig hebt binnen handbereik is. Regelmatig diep bukken en ver reiken kun je voorkomen door artikelen die je nodig hebt op dezelfde hoogte te plaatsen als je werkblad. Zie voor meer informatie Arborisico nr. 2 hierna.



Handig werken

Maak gebruik van een combisteamer en een goed uitgeruste vrachtwagen, als dat mogelijk is. De eerste voorkomt dat je nog zware pannen hoeft te tillen, en de tweede maakt het laden en lossen een stuk gemakkelijker.



Handige hulpmiddelen

Met een (trek)haak kan je het duwen en tillen van kratten afwisselen met trekken. Door scherpe messen te gebruiken is minder kracht nodig en wordt het gevaar van uitschieten kleiner. Goede schoenen voorkomen fysieke klachten én valgevaar. En gebruik bij voorkeur een in hoogte verstelbare stoel of een stasteun in bewerkingsruimte. In de arbocatalogus vind je meer slimme tips voor handige hulpmiddelen. Gebruik ze!



Bijdehand werken

Bijdehand werken kan alleen met goede voorlichting. Het is daarom van belang dat nieuwkomers goed geïnstrueerd worden over het voorkomen van te veel fysieke belasting. Medewerkers die al langer in dienst zijn moeten regelmatig



Toch nog klachten?

Word je ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch nog geconfronteerd met klachten aan het bewegingsapparaat als gevolg van je werk? Dus klachten aan vingers, handen, polsen, ellebogen, armen, schouders en rug? Meld dit dan meteen bij je werkgever en raadpleeg een arts. Want als je er snel bij bent, is een sneller herstel mogelijk. Bovendien heeft de brancheorganisatie ADN goede afspraken gemaakt over (totaal) oplossingen voor verzuimbegeleiding en re-integratie.

EEN VERKEERDE WERKHOUDING

Net als fysieke belasting kan ook een verkeerde houding op je werkplek voor lichamelijke problemen zorgen. Met een goede inrichting van de werkplek kan je veel problemen voorkomen.

Dit is wat je kunt doen om eventuele klachten te voorkomen:



Ingangen, doorgangen en paden goed inrichten

Zorg dat ze voldoende breed en vrij van obstakels zijn, zodat het gebruik van hulpmiddelen voor het tillen, duwen, trekken en anderszins verplaatsen van goederen mogelijk is én gemakkelijk kan.



Het magazijn goed inrichten

Magazijnstellingen die niet hoger zijn dan 175 centimeter voorkomen dat producten boven schouderhoogte worden gezet. Producten van meer dan 4 kilo mogen nooit boven 175 centimeter worden gezet. Een 90 centimeter breed magazijnpad biedt voldoende ruimte

voor een goede rughouding wanneer kratten en dozen in de lengte in de stellingen worden geplaatst; een 70 centimeter breed magazijnpad is voldoende als de dozen in de breedte worden geplaatst.



Zittend werken

Zorg er voor dat daar waar mogelijk het werk zo veel mogelijk zittend uitgevoerd kan worden. Maar ook hier geldt: wissel je werkhouding zoveel mogelijk af.



Je werkplek goed inrichten

Afhankelijk van de lengte van degene die aan een werktafel werkt, moet de hoogte instelbaar zijn (instelbare tafel) óf moet de tafel beschikken over een



uitschuifbaar werkblad speciaal voor de wat kleinere medewerkers. Ook kan gekozen worden voor een losse verhoger op het werkblad voor langere medewerkers, of een losse verhoger op de werkvloer voor de wat kleinere medewerkers.

Door de werktafel makkelijk te kunnen verplaatsen – of op of neer te kunnen klappen bij montage aan de muur – ontstaat extra ruimte voor handelingen met bakken en karren en kan er sneller en beter worden schoongemaakt. Zorg voor 70 centimeter vrije ruimte voor de werktafel. Want dan kan je in optimale houding alle benodigde handelingen uitvoeren en wordt een gedwongen, vaak krampachtige houding voorkomen. Zorg ook voor een goede doorstroom door de werktafel een aan- en afvoerszijde te geven – dit voorkomt ver reiken – en houd de werkplek en werkvloer schoon – dit vermindert val- en struikelgevaar.



De winkel goed inrichten

Zwaardere producten of tassen moeten op werkbladhoogte (90 centimeter) kunnen worden doorgegeven naar de klant. Verkoopstellingen mogen niet hoger zijn dan 200 centimeter, waarbij de bovenste plank niet hoger is dan 175 centimeter. Dit voorkomt te hoog reiken en geeft nog enigszins overzicht. Zware uitstallingen met artikelen die in de winkel of buiten de winkel geplaatst moeten worden, dienen wielen te hebben zodat deze verrijdbaar zijn.

TE VEEL WERKDRUK

Werken in de AGF Detailhandel kan hectisch zijn. Een rij voor de kassa, ongeduldige klanten, producten die nog gesneden moeten worden... Dan is er geen tijd voor ontspanning, schiet je pauze er bij in en werk je over om zaken op te pakken die eerder zijn blijven liggen.

Te veel werkdruk veroorzaakt stress. Daar kun je ziek en overspannen van worden. Maar je kunt de werkdruk ook drukken!



Zorg voor een goede planning van het werk

Dit vraagt om goede afspraken tussen medewerkers en werkgever en tussen medewerkers onderling. Maatregelen die kunnen helpen zijn goede werkroosters inclusief pauzemomenten en afwisseling in taken; een jaarplanning die afgestemd is op de drukke momenten; en het ruim van tevoren aangeven van aan te vragen vrije dagen en vakantie-dagen.



Zorg voor voldoende (extra) krachten

Sommige piekmomenten zijn te voorspellen. Zorg dat er dan op de drukte kan worden ingespeeld door extra krachten in te schakelen.



Neem consequent pauze

Hart voor de zaak hebben is mooi. Maar je eigen gezondheid is belangrijker. Neem daarom consequent pauze op de momenten dat het moet, en niet alleen wanneer het kan. Maak hierover goede onderlinge afspraken.



Houd werkbesprekingen

In werkbesprekingen waarbij het complete team aanschuift kunnen zaken besproken worden die goed gaan, die beter kunnen en die absoluut anders moeten. Dat geeft lucht en verbetert de werksfeer. In individuele werkbesprekingen kan een medewerker aangeven hoe de werkstress wordt ervaren en wat de werkgever hier eventueel aan kan doen.



Beperk overwerk zo veel mogelijk

De normale werktijd in de AGF Detailhandel bedraagt ten hoogste gemiddeld 36 uur, verdeeld over 5 dagen per week, berekend over 3 kalendermaanden. Werk je in zo'n periode meer dan 40 uur per week, dan spreken we over overwerk en krijg je een toeslag. Probeer dit niettemin zo veel mogelijk te voorkomen. Ook de cao schrijft dit voor, tenzij de werkgever dringende redenen heeft om overwerk van zijn werknemers te vragen.



Benut je pauzes

In de cao staan ook afspraken over de pauzes waar je recht op hebt: ten minste 30 minuten na 5,5 uur werken en wanneer je meer dan 8 uur werkt ten minste 45 minuten (eventueel op te splitsen in een half uur en een kwartier). Benut deze pauzes, zeker wanneer je lange dagen maakt.



En verder

- Zorg er voor dat langdurig zieke medewerkers tijdig vervangen worden;
- Zorg voor een opgeruimde werkplek zodat je sneller en netter kunt werken;
- Breng de werkdruk met enige regelmaat in kaart, zodat je weet waar je aan toe bent en wat je er eventueel aan kunt doen.

SNIJWONDEN, EN WAT TE DOEN IN GEVAL VAN?

Snijwonden vormen een serieus arbeidsrisico in de AGF-branche. Hoe kan je ze voorkomen, en wat kan je doen als het je toch overkomt?

Aardappelen, groenten en fruit gesneden inkopen is hét middel tegen snijrisico's. Andere probate middelen zijn het gebruik van een snijmachine met een CE-markering (veiliger); het goed onderhouden en daarmee in veilige staat houden van een snijmachine; medewerkers goed instrueren over het gebruik van een snijmachine; en het creëren van een geschikte werkplek voor snijwerkzaamheden. Een beschermerschort, het gebruik van scherpe messen en het veilig wegbergen van de messen zijn andere mogelijkheden die de Arbocatalogus noemt om problemen te voorkomen.

Dit alles biedt helaas geen garanties. Snijwonden zijn nooit helemaal te voorkomen.

Dit kan je doen als dit je toch overkomt:

Beoordeel bij een snijwond eerst of je de wond zelf kunt verzorgen (kleine of ondiepe snijwond) of dat je dit door de huisarts of eerstehulp post moet laten doen (grotere of diepere snijwond). Bel bij twijfel altijd de huisarts voor advies. Als de wond gehecht moet worden, dan moet dit binnen 6 uur.

Bij kleine of ondiepe snijwonden geldt:

- Was vóór het verzorgen van de snijwond je handen en droog ze aan een schone doek of tissue.
- Laat de wond eerst even bloeden en reinig daarna de wond met water en een schoon doekje.
- Desinfecteer - om infectie te voorkomen - de omgeving rond de wond met een ontsmettingsmiddel zoals jodium.
- Dek de wond af met een pleister die de wond volledig bedekt. Bij kleine wondjes kunnen de wondranden ook bij elkaar gebracht worden, door een aantal smalle strakke pleisters dwars over de wondranden te plakken. Deze pleisters worden zwaluwstaartjes genoemd.
- Controleer de wond regelmatig. Ververs de pleister dagelijks.
- Wanneer je weer aan het werk gaat met een snijwond aan de hand, gebruik dan een latex handschoen als je dat prettig vindt.
- Mocht de wond toch gaan ontsteken, raadpleeg dan altijd de huisarts.

Bij grotere of diepere snijwonden geldt:

- Was vóór het verzorgen van de snijwond je handen en droog ze aan een schone doek of tissue.
- Druk de wondspleet zonder veel kracht dicht tot de bloeding stopt.
- Blijft de wond bloeden, breng dan drukverband aan: leg een steriel gaasje op de wond, leg hier watten op voor een goede drukverdeling en breng een zwachtel aan om te fixeren.
- Ga zo snel mogelijk naar de huisarts. Houd het getroffen lichaamsdeel zo veel mogelijk omhoog en blijf met één hand de wond dichtdrukken.
- Volg altijd de adviezen op die de huisarts of eerstehulp post meeg geeft.

WAT ALS HET WERK ZWAAR IS – EN BLIJFT?

Stel je werkt met veel plezier in een groentewinkel, je gaat elke dag fluitend naar het werk. Maar als je heel eerlijk bent vind je de werkzaamheden toch wel een beetje zwaar. Dat kan, want niemand zal beweren dat het werk niét pittig is.

Veel en vaak achter elkaar dezelfde bewegingen maken, lang moeten staan... op de pagina's hiervoor hebben we de meest voorkomende arborisico's al uitgebreid bij de kop gehad. Bij de besprekingen van de gezondheidsgevaren die loeren, hebben we ook de mogelijkheden opgesomd die je kunt inzetten om de risico's zo veel mogelijk binnen de perken te houden. Taakrotatie bijvoorbeeld, om zwaar werk met minder belastende werkzaamheden af te wisselen. Of werken met goed materieel, zoals scherpe of een in hoogte instelbare werktafel. Goede hulpmiddelen zijn sowieso een uitkomst.

NIET IEDEREEN IS GEHOLPEN

Onderzoek wijst uit dat niet iedereen die het werk zwaar vindt óók aangepaste werkzaamheden kan verrichten of hulpmiddelen kan gebruiken. Bijvoorbeeld omdat er geen of te weinig collega's zijn met wie de taken kunnen worden afgewisseld. Of omdat die collega's dat niet willen. Maar ook omdat er om welke reden dan ook geen middelen zijn om hulpmiddelen aan te schaffen. Wat kan je in zo'n situatie dan nog wel doen?

GA HET GESPREK AAN

Het is lastig om bij je werkgever of collega's aan te geven dat het werk je te zwaar wordt. Mogelijk ben je bang dat je om deze reden wordt ontslagen. Of je vreest dat je hierdoor gedoe krijgt met je collega's. Toch is het verstandig om je wensen bespreekbaar te maken. Maar hoe pak je dat aan?

Het is eigenlijk heel eenvoudig. Je geeft aan dat je merkt dat een specifieke taak je te zwaar wordt, dat je dat heel vervelend vindt, maar dat je er toch iets mee wil doen om je werk goed en met plezier te kunnen blijven uitoefenen.

Zeker wanneer je de feedback richting je werkgever of collega's dicht bij jezelf houdt – dus vooral over jezelf laat gaan – dan kan het haast niet fout gaan. Want wie wil er nou niet dat zijn of haar medewerker of collega met plezier en gezond aan het werk kan blijven? En mocht je er ondanks alles toch niet uitkomen met je werkgever, dan kun je altijd nog advies inwinnen bij de vakbond.