

FIT IN JE BAAN

JE WERKT IN EEN BLOEMENWINKEL, 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 niet 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 branche specifieke 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 bloemen- & plantenbranche vind je in de *Arbocatalogus voor de gevestigde bloemendetailhandel*

Prima bron

Ondanks dat de looptijd in 2011 is verstreken, is de inhoud van de Arbo-catalogus nog altijd een prima bron voor informatie over veilig en gezond werken. Op de pagina's hierna belichten we enkele belangrijke onderdelen uit de Arbocatalogus. 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 de FNV, www.fnv.nl. Klik boven op de website op 'Sector & CAO' en vervolgens op 'vind jouw sector of branche'. Wanneer je naar de letter 'B' doorgescrollt, kun je het tabblad 'bloemen en plantendetailhandel' aanklikken. Je ziet de Arbocatalogus' in het linker menu staan. Doe er je voordeel mee!

ARBORISICO NR. 1: REPETERENDE BEWEGINGEN

REPETERENDE BEWEGINGEN ZIJN ZICH STEEDS HERHALENDE BEWEGINGEN MET DE HAND OF ARM. ALS JE VAAK DE ZELFDE BEWEGING MAAKT, DAN KAN DAT EEN RISICO VOOR JE GEZONDHEID VORMEN. JE KUNT LAST KRIJGEN VAN JE SPIEREN OF GEWRICHTEN.

In de bloemen- & plantenbranche komen repeterende bewegingen vaak voor. Denk aan het snijden, knippen en schoonmaken van stelen, of bijvoorbeeld bloembinden. Repeterende bewegingen helemaal voorkomen is lastig. Maar je kunt je wel wapenen tegen de gevolgen ervan. Hoe doe je dat? Lees verder voor de antwoorden.

1-2-3

Organiseer je werk handig

Je kunt de belasting van je lichaam als gevolg van repeterende bewegingen verminderen door activiteiten zoals snijden, knippen en binden af te wisselen met minder belastende werkzaamheden zoals verkoop of administratie. Ook regelmatig pauzeren om de armen en schouders rust te gunnen is een

goede oplossing. Dit is vooral goed te doen wanneer je met meerdere mensen tegelijk in de winkel staat. Is dat niet het geval, maak dan het gevaar van overbelasting van je lichaam door repeterende bewegingen bespreekbaar. Misschien weet je 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 bijvoorbeeld voorkomen door de potaarde of andere artikelen die je nodig hebt op de zelfde hoogte te plaatsen als je werkblad. Ook kan je er voor kiezen om een bak te gebruiken die qua vorm en inhoud gelijk is aan de verpakking

van de potaarde. In dat geval hoef je de verpakking alleen open te snijden om de inhoud in de bak te legen.



Kies bewust voor mes of schaar

Kies bij het snijden en knippen voor een methode die weinig kracht kost en geen extreme stand vraagt van vingers, polsen en ellebogen. Een harde steel afsnijden kost kracht. Gebruik in dit geval dus bij voorkeur een snoeischaar.



Kies voor scherp materieel

Houd messen en snoeischaars scherp. Daarmee voorkom je dat je onnodig kracht moet zetten.



Hanteer de juist snoeischaar op de juiste manier

Kies voor een snoeischaar die past bij de grootte van je hand. Dat knipt prettiger. En gebruik de snoeischaar op de juiste manier. Knip met de punt, in

plaats van de achterkant. Met de punt kun je meer kracht uitoefenen.



Gebruik hulpmiddelen

Gebruik hulpmiddelen zoals een ont-bladermachine, een hefboomsnoei-schaar, en handschoenen met de juiste maat, een goed tastgevoel en greepvastheid.



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 kan je werkgever dan ook actie ondernemen om herhaling te voorkomen.

ARBORISICO NR. 2: EEN VERKEERDE WERKHOUDING

NET ALS REPETERENDE BEWEGINGEN KAN OOK EEN VERKEERDE HOUDING OP JE WERKPLEK VOOR LICHAAMELIJKE PROBLEMEN ZORGEN. VOORAL RUGKLACHTEN ZIJN DAN EEN REËEL GEVAAR.

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



Goede houding

Een goede werkhouding betekent de rug recht en de armen in de buurt van de romp. Werken boven schouderhoogte is extra belastend en moet zo veel mogelijk voorkomen worden.



Geschikte werkhoogte

De beste werkhoogte voor het maken van boeketten en bloemstukken is 5 cm onder ellebooghoogte.



Materialen onder handbereik

Alle materialen die nodig zijn bij het maken van boeketten en bloemstukken – zoals vazen, manden, steekschuim, linten, kaartjes en zoal meer – moeten bij voorkeur onder handbereik staan.



Werktafels op stahoogte

Werktafels zoals inpaktafels, verkoopbalies, snijtafels en bindtafels hebben een goede stahoogte nodig. Afhankelijk van de lengte van degene die aan de tafel 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 de langere medewerkers, of een losse verhoger op de werkvloer voor de wat kleinere medewerker.



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.

- Houd de werkplek en werkvloer schoon. Dit vermindert het val- en struikelgevaar;
- Zorg voor 70 centimeter vrije ruimte voor de werktafel. Want dan kan iemand in optimale houding alle benodigde handelingen uitvoeren.



De juiste werkkleding

De werkkleding mag een goede werkhouding niet hinderen en moet handen, armen en schouders zo veel mogelijk bewegingsvrijheid geven.



Voldoende werkruimte

Wie voldoende werkruimte heeft, kan zijn eigen werkhouding kiezen. Zo wordt een gedwongen, vaak krampachtige houding voorkomen. Voldoende werkruimte kan relatief eenvoudig worden gecreëerd:

- Monteer de werktafel aan de muur zodat er geen poten nodig zijn en er ruimte ontstaat voor handelingen met bakken en karren;
- Zorg voor een goede doorstroom door de werktafel een aan- en afvoerszijde te geven. Dit voorkomt ver reiken;



In hoogte verstelbare stoel

Afwisselend staand en zittend werken in de winkel en bewerkingsruimte geeft meer mogelijkheden voor een goede ontspannen werkhouding.

ARBORISICO NR. 3: TE VEEL WERKDruk

WERKEN IN BLOEMEN- & PLANTENBRANCHE KAN HECTISCH ZIJN. EEN RIJ VOOR DE KASSA, ONGEDULDIGE KLANTEN, BOEKETTEN EN BLOEMSTUKKEN DIE IN KORTE TIJD GEMAAKT 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. Enige tijd geleden is de werkdruk in de bloemen- & plantenbranche onderzocht. Daaruit bleek dat drie factoren van invloed zijn op de werkstress die medewerkers in de sector ervaren:

- Werkdruk als gevolg van pieken en dalen in drukte;
- Gebrek aan voldoende pauzemogelijkheden;
- Veel overwerk en lange werkdagen.

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 vakantiedagen.



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 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.



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 (eventueel twee maal 15 minuten) en wanneer je meer dan 10 uur werkt ten minste 45 minuten (eventueel drie maal 15 minuten). Benut deze pauzes ook, zeker wanneer je lange dagen maakt.



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 maximale werktijd in de bloemen- & plantenbranche is 10 uur per dag en 40 uur per week. Incidenteel mag dit worden opgeschroefd naar respectievelijk 12 en 45 uur. Alleen in de periode 1 t/m 31 december en in de week voorafgaande aan speciale bloemendagen zoals Moederdag, Valentijnsdag, Pasen en Secretaressedag mag volgens de cao maximaal 60 uur per week gewerkt worden. Probeer je hier aan te houden.



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.

ARBORISICO NR. 4: WAT ALS HET WERK ZWAAR IS – EN BLIJFT?

STEL JE WERKT MET VEEL PLEZIER IN EEN BLOEMENWINKEL, 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 ZWAAR IS.

Veel en vaak achter elkaar de zelfde 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 te mengen. Of werken met goed materieel, zoals scherpe snoeischaren en een ontbladermachine. Of werken aan 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 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.

Zo'n 20 tot 27 procent van de medewerkers in de bloemen- & plantenbranche zou in de categorie mensen vallen die geen gebruik kunnen maken van aangepaste werkzaamheden of hulpmiddelen. Wat kunnen zij dan 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. Daar is niets van gelogen, want 96 procent van de medewerkers in de bloemen- & plantenbranche heeft heel veel plezier in haar of zijn werk. 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.