

Arbocatalogus groothandel bloemen en planten

februari 2010



Voor wie verstandig handelt!

Inleiding

Deze arbocatalogus is vastgesteld door de partijen bij de CAO voor de groothandel in bloemen en planten: VGB, FNV Bondgenoten en CNV Dienstenbond. De werkingssfeer van deze Arbocatalogus betreft alle werkgevers en werknemers die vallen onder de werkingssfeer van de CAO voor de groothandel in bloemen en planten.

Doeleind

Doel van de arbocatalogus groothandel bloemen en planten is het bieden van praktische, werkbare en gedragen oplossingen om de gezondheid en veiligheid van werknemers in de branche te verbeteren en om te voldoen aan wettelijke doelvoorschriften in de Arbeidsomstandighedenwet en het daarbij behorende Arbeidsomstandighedenbesluit en de Arbeidsomstandighedenregeling.

Meerwaarde

De arbocatalogus biedt een aantal voordelen voor werkgevers en werknemers in de groothandel voor bloemen en planten:

- De arbocatalogus verschaft duidelijkheid over de invulling van de doelvoorschriften in de Arbowet of het Arbobesluit. Daarmee biedt het ook rechtszekerheid dat de arbowetgeving door bedrijven op een juiste manier wordt nageleefd.
- Met een arbocatalogus zal de inspectielast van de Arbeidsinspectie in de bloemen- en plantengroothandel minder zijn.
- Een arbocatalogus draagt er aan bij dat bedrijven binnen de branche een gelijkwaardig niveau van risico-beheersing en -reductie realiseren.
- Aandacht voor arbeidsomstandigheden komt het imago van de branche op de arbeidsmarkt ten goede.

Inhoud

Deze arbocatalogus behandelt de volgende twee onderwerpen: fysieke belasting (hoofdstuk 1) en dieselmotorenemissie (hoofdstuk 2).

Looptijd

De looptijd van deze arbocatalogus bedraagt 3 jaar, tenzij tussentijdse aanpassing nodig is in verband met wetswijzigingen, nieuwe inzichten en praktijkervaringen.

Jaarlijks wordt deze Arbocatalogus door de sociale partners geëvalueerd en getoetst of aanpassing noodzakelijk is. Ook levert dit informatie op over belangrijke onderwerpen waarmee deze arbocatalogus kan worden uitgebreid. Daarbij valt bijvoorbeeld te denken aan onderwerpen als: psycho-sociale belasting, machineveiligheid, bedrijfshulpverlening en klimaat.

Voor wie verstandig handelt!

De aanpak van risico's



In deze arbocatalogus wordt beschreven hoe de veiligheids- en gezondheidsrisico's in de groothandel voor bloemen en planten zo veel als mogelijk kunnen worden *voorkomen* en – als dit *redelijkerwijs* niet mogelijk is – kunnen worden *beperkt*.

Daarbij is het van belang dat bedrijven in hun aanpak gebruik maken van de strategie van bronaanpak, zoals voorgeschreven door de Arbowet:

1. Probeer eerst het risico aan de bron aan te pakken door risico's waar mogelijk te elimineren.
2. Bezie vervolgens hoe de inrichting van de werkplek risico's kan wegnemen of verminderen.
3. Kijk daarna hoe de werkmethode of met handige hulpmiddelen het risico kan worden verminderd.
4. Instrukteer werknemers over hoe ze veilig en gezond kunnen werken, door middel van voorlichting, training, oefening maar ook een inwerkprocedure. Gebruik zo nodig persoonlijke beschermingsmiddelen (zoals veiligheidsschoenen en handschoenen).

Uitvoering van maatregelen in de praktijk

Alle maatregelen uit deze arbocatalogus kunnen een positieve bijdrage leveren aan het wegnemen of verminderen van arbeidsrisico's. Echter, niet iedere maatregel is nodig, geschikt of toepasbaar in ieder bedrijf. Handel verstandig, ook bij het toepassen van de maatregelen. De maatregelen zijn ingedeeld in twee typen: basismaatregelen en optimalisatiemaatregelen.

- *Basismaatregelen* zijn maatregelen waarmee een goede basis gelegd wordt voor zo goed mogelijke arbeidsomstandigheden in bedrijven, zeker als deze maatregelen in combinatie met elkaar worden genomen. Zij gelden als voorschrift en worden economisch en praktisch haalbaar geacht voor in principe ieder bedrijf in de bloemen- en plantengroothandel. Met deze maatregelen wordt voldaan aan de doelvoorschriften in de Arbowet en het Arbobesluit.

De werkgever mag in plaats daarvan andere maatregelen nemen, als deze tenminste een gelijkwaardig beschermingsniveau bieden voor de veiligheid en gezondheid van medewerkers.

Deze maatregelen worden aangeduid met een duimpje (👍)

- *Optimalisatie-maatregelen* zijn maatregelen waarmee de arbeidsomstandigheden nog verder zijn te verbeteren. Het gaat hier dus om optimalisatiemaatregelen. Sommige van deze maatregelen vergen een flinke investering en dienen zich daarom aan bij het vervangen van materieel.
- Deze maatregelen worden aangeduid met een smiley (😊).

Voor wie verstandig handelt!

Maatregelen Fysieke belasting

Maatregel 1	Laat medewerkers consequent en regelmatig pauzes nemen.
Maatregel 2	Instrukteer nieuwkomers en houdt de instructie onder de aandacht van alle medewerkers
Maatregel 3	Beperk de fysieke belasting voor zwangere werkneemsters.
Maatregel 4	Hanteer normen voor tillen.
Maatregel 5	Het tillen van gewichten van meer dan 8 kg boven 180 cm is niet toegestaan.
Maatregel 6	Voorkom tillen van gewichten van meer dan 4 kg boven 180 cm
Maatregel 7	Gebruik de minimum-eis voor opstapjes en opstapbordessen
Maatregel 8	Gebruik mechanische hulpmiddelen (elektrokar, palletwagen heftruck) bij intern transport.
Maatregel 9	Hanteer de volgende gedragsregels voor goed tillen & dragen en duwen & trekken
Maatregel 10	Zorg voor de juiste werkplek bij staand werken
Maatregel 11	Hanteer de norm voor langdurig staan.
Maatregel 12	Organiseer het werk zo dat werkzaamheden worden afgewisseld

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting



1.1. Afbakening

Dit hoofdstuk heeft betrekking op fysieke belasting. Daarbij beperken we ons tot de onderwerpen:

- tillen en dragen;
- duwen en trekken (van met name interne transportmiddelen);
- staan;
- repeterende bewegingen;
- de ergonomische inrichting van de werkplek.

1.2. Maatregelen fysieke belasting

De maatregelen zijn gerubriceerd in vijf categorieën:

1. algemeen
2. tillen en dragen, duwen en trekken;
3. staan;
4. inrichting van de werkplek
5. repeterende bewegingen;

1.2.1 Algemeen

Maatregel 1 (👍)	Laat medewerkers consequent en regelmatig pauzes nemen.
Beschrijving	Zorg dat er voldoende rustmomenten worden ingebouwd in de vorm van pauzes, ook als het druk is. Maak afspraken dat pauzes zoveel mogelijk ongestoord genoten kunnen worden.
Beoogd effect	Het verminderen van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	Uiteraard is het verplicht te voldoen aan de bepalingen in de Arbeidstijdenwet: Als een dienst langer dan vijf en een half uur duurt, bestaat er recht op een tussentijdse pauze van 30 minuten (eventueel gesplitst in 2 x 15 minuten).
Andere voor- en nadelen	Voordeel: pauzeren komt de productiviteit ten goede.

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting



Maatregel 2 (👍)	Instrueer nieuwkomers en houdt de instructie onder de aandacht van alle medewerkers
Beschrijving	Het instrueren van alle medewerkers (óók vakantiekrachten, oproepkrachten, uitzendkrachten en meewerkende gezinsleden) over de risico's van tillen, dragen, duwen en trekken én de normen en maatregelen die hij/zij geacht wordt te nemen, ook in het kader van deze arbocatalogus. Na de eerste instructie moet periodiek aandacht gevraagd worden voor de afspraken over tillen, dragen, duwen en trekken. Zorg dat alle medewerkers kennis kunnen nemen van de betreffende informatie en instructies.
Beoogd effect	Door meer kennis van risico's en maatregelen op een gezondere wijze goederen verplaatsen.
Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none">Degene die de voorlichting geeft heeft kennis nodig van de risico's, de maatregelen en de praktijk.De instructie moet kort en praktijkgericht zijn.De afspraken moeten regelmatig onder de aandacht gebracht worden.De leidinggevende moet motiveren en het goede voorbeeld geven.Denk ook aan voorlichting aan anderstaligen.
Andere voor- en nadelen	Voordeel: nadenken over hoe getild en bewogen moet worden, helpt bij het beter organiseren van het eigen werk

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting



Maatregel 3 (👉)	Beperk de fysieke belasting voor zwangere werkneemsters.
Beschrijving	<ul style="list-style-type: none">- Wanneer een werkneemster meldt dat ze zwanger is, vindt er overleg plaats tussen haar en de leidinggevende over:<ul style="list-style-type: none">o de invulling van het recht op extra pauzes;o het voorkomen en beperken van werkzaamheden die tot spanning en stress kunnen leiden;o het beperken van fysieke belasting.- Hurken, bukken en knielen van zwangere werkneemsters wordt zoveel mogelijk voorkomen en beperkt. In de laatste drie maanden van de zwangerschap mag de werkneemster niet worden verplicht meer dan eenmaal per uur te hurken, bukken of knielen.- Tijdens de zwangerschap en tot 3 maanden na de bevalling mag een zwangere werkneemster maximaal tillen.- Vanaf de 20^e week zwangerschap wordt het tillen voor de zwangere medewerkerster zoveel mogelijk beperkt. In uitzonderingssituaties mag de zwangere medewerkerster dan slechts maximaal tillen onder optimale omstandigheden (zie maatregel 4).- Lang staan wordt zoveel mogelijk tegen gegaan (zie maatregel 10).
Beoogd effect	Verminderen van de specifieke risico's voor zwangere vrouwen
Randvoorwaarden voor gebruik	Zwangere werkneemsters hebben extra aandacht nodig als het gaat om arbeidsomstandigheden en arbeidstijden. Dat is bovendien wettelijk verplicht.
Andere voor- en nadelen	-

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting



1.2.2. Tillen en dragen, duwen en trekken

Maatregel 4 (👉)	Hanteer normen voor tillen.
Beschrijving	<p>Hanteer een <i>maximum tilgewicht</i> van 23 kg per persoon.</p> <p>Dit tilgewicht gaat uit van een 'ideale tilsituatie'. Dan moet de last recht voor het lichaam, er bijna tegenaan op heuphoogte worden getild, en gemakkelijk vast te houden zijn.</p> <p>In de praktijk is er vaak geen sprake van een 'ideale tilsituatie'. Houd daarom rekening met de volgende, aanvullende richtlijnen voor maximum tilgewichten:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tillen boven hoofdhoogte (180 cm): 4 kg (zie maatregelen 5 en 6)- Tweehandig tillen van grond tot heuphoogte dicht bij het lichaam:- Tweehandig tillen tussen knie- en borsthoogte:- Tweehandig tillen van grond tot heuphoogte verder van het lichaam:- Tweehandig tillen rond heuphoogte en 90° draaien:- Tweehandig tillen grondheuphoogte ver van het lichaam plus draaiing rug:- Zittend, knielend of gehurkt tillen:- Eenhandig tillen in gunstige situatie: Wanneer tilgewichten hoger zijn, wordt gebruik gemaakt van tilhulpmiddelen of wordt met twee personen getild. <p>Tillen met meer dan 2 personen dient zoveel mogelijk vermeden te worden.</p>
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none">- Maak afspraken met leveranciers over het aanleveren van bloemen, planten en andere goederen in hanteerbare eenheden van een maximumgewicht dat past bij de normen van de bovengenoemde tilsituaties.- Hang een overzichtskaart met tilnormen op.- Geef voorlichting en instructie over tillen (zie maatregel 2).- Zorg voor consequente naleving.
Andere voor- en nadelen	-

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting



Maatregel 5 (👍)	Het tillen van gewichten van meer dan 8 kg boven 180 cm is niet toegestaan.
Beschrijving	<p>Hoog tillen komt veel voor in de bloemen- en plantengroothandel als gevolg van het laden en lossen van stapelwagens en deense karren.</p> <p>Tillen van gewichten van boven de 8 kg hoger dan 180 cm is niet toegestaan.</p> <p>Hoog tillen kan worden vermeden door:</p> <ul style="list-style-type: none">- onvolledig geladen karren zoveel mogelijk onderop te laden (bukken is minder belastend dan hoog tillen);- het bovenste legbord zo laag mogelijk aan te brengen. <p>Als niet vermeden kan worden dat er gewichten van meer dan 8 kg boven de 175 cm staan, dan moet dit worden voorkomen door:</p> <ul style="list-style-type: none">- het hanteren van een perron zodat de wagens bij het handmatig overladen lager staan dan de medewerkers;- het gebruik een opstapbordes om het bovenste legbord te laden en te lossen. Denk daarbij wel de veiligheid, ter voorkoming van het risico op vallen.
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting en met name schouderklachten
Randvoorwaarden voor gebruik	Afspraken met klanten en leveranciers over de belading van stapelwagens en deense karren.
Andere voor- en nadelen	Bij meer dan 8 kg tillen boven 180 cm legt de Arbeidsinspectie een boete op.

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting



Maatregel 6 (😊)	Voorkom tillen van gewichten van meer dan 4 kg boven 180 cm
Beschrijving	<p>Hoog tillen komt veel voor in de bloemen- en plantengroothandel als gevolg van het laden en lossen van stapelwagens en deense karren.</p> <p>Tillen van gewichten van boven de 8 kg hoger dan 180 cm is niet toegestaan, maar het hoog tillen van gewichten boven de 4 kg geldt nog steeds als een zware belasting.</p> <p>Het hoog tillen van gewichten boven 4 kg dient zoveel mogelijk te worden beperkt. Dit is mogelijk door:</p> <ul style="list-style-type: none">- bij onvolledig geladen karren: zoveel mogelijk onderop laden (bukken is minder belastend dan hoog tillen);- alleen producten lichter dan 4 kg op het bovenste legbord laden;- het bovenste legbord zo laag mogelijk aanbrengen. <p>Als niet vermeden kan worden dat er gewichten van meer dan 4 kg boven de 175 cm staan, kan hoog tillen worden tegengegaan door:</p> <ul style="list-style-type: none">- het hanteren van een perron zodat de wagens bij het handmatig overladen lager staan dan de medewerkers;- het gebruik een opstapbordes om het bovenste legbord te laden en te lossen. Denk daarbij wel de veiligheid, ter voorkoming van het risico op vallen;- Beperk de tijd dat per medewerker hoog getild moet worden, zoveel mogelijk.
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting en met name schouderklachten
Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none">- Hoog tillen boven de 8 kg is niet toegestaan (zie maatregel 5).- Afspraken met klanten en leveranciers over de belading van stapelwagens en Deense karren.
Andere voor- en nadelen	<ul style="list-style-type: none">-

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting



Maatregel 7 (👉)	Gebruik de minimum-eis voor opstapjes en opstapbordessen																																				
Beschrijving	<p>Ga bij de aanschaf van nieuwe opstapjes en opstapbordessen – om hoog tillen boven 180 cm te voorkomen – na of deze voldoen aan de ergonomische eisen van "NEN-EN 14183:2004 Opstapjes".</p> <p>Deze NEN-norm bevat eisen over de lengte, breedte en hoogte van het opstapbordes, gericht op een veilig gebruik. Indien de opstap hoger is dan 75 cm, dan is een leuning of handrail verplicht. De leverancier dient u te kunnen vertellen of de opstapbordessen aan deze norm voldoen. Eventueel kunt u de norm bestellen op www.nen.nl. Nadere informatie over de inhoud van deze norm vindt u hier^[1].</p>																																				
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting en met name schouderklachten																																				
Randvoorwaarden voor gebruik	Denk om de veiligheid, ter voorkoming van het risico op vallen.																																				
Andere voor- en nadelen																																					
Detail- informatie*	<p><i>Minimumeisen voor opstapjes en opstapbordessen benaderbaar vanaf één zijde (b.v. een trapje)</i></p> <table border="1"><thead><tr><th></th><th>Minimum</th><th>Maximum</th></tr></thead><tbody><tr><td>Hoogte opstap (h)</td><td>-</td><td>1000 mm</td></tr><tr><td>Hoogte optrede</td><td>-</td><td>250 mm</td></tr><tr><td>Breedte stapplateau (b1)</td><td>300 mm</td><td>-</td></tr><tr><td>Breedte steunvlak</td><td>B1 + 0,1h</td><td>-</td></tr><tr><td>Breedte trede</td><td>250 mm</td><td>-</td></tr><tr><td>Diepte stapplateau (b5)</td><td>200 mm</td><td>600 mm</td></tr><tr><td>Diepte steunvlak</td><td>B5 + 0,1h</td><td>-</td></tr><tr><td>Diepte trede</td><td>80 mm</td><td>-</td></tr><tr><td>Diepte traptrede</td><td>150 mm</td><td>-</td></tr><tr><td>Hoek vloer en voorrand treden</td><td>45°</td><td>75°</td></tr><tr><td>Hoek vloer en poten opstap</td><td>45°</td><td>87°</td></tr></tbody></table> <p>Deze tabel is een samenvatting van de relevante eisen voor een opstapbordes. Voor overige maten, zie de norm NEN-EN 14183.</p>		Minimum	Maximum	Hoogte opstap (h)	-	1000 mm	Hoogte optrede	-	250 mm	Breedte stapplateau (b1)	300 mm	-	Breedte steunvlak	B1 + 0,1h	-	Breedte trede	250 mm	-	Diepte stapplateau (b5)	200 mm	600 mm	Diepte steunvlak	B5 + 0,1h	-	Diepte trede	80 mm	-	Diepte traptrede	150 mm	-	Hoek vloer en voorrand treden	45°	75°	Hoek vloer en poten opstap	45°	87°
	Minimum	Maximum																																			
Hoogte opstap (h)	-	1000 mm																																			
Hoogte optrede	-	250 mm																																			
Breedte stapplateau (b1)	300 mm	-																																			
Breedte steunvlak	B1 + 0,1h	-																																			
Breedte trede	250 mm	-																																			
Diepte stapplateau (b5)	200 mm	600 mm																																			
Diepte steunvlak	B5 + 0,1h	-																																			
Diepte trede	80 mm	-																																			
Diepte traptrede	150 mm	-																																			
Hoek vloer en voorrand treden	45°	75°																																			
Hoek vloer en poten opstap	45°	87°																																			

Voor wie verstandig handelt!

^[1] Gebruikers van de digitale arbocatalogus kunnen indien gewenst doorklikken voor detailinformatie

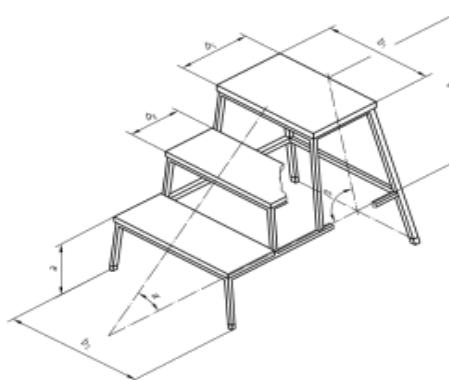
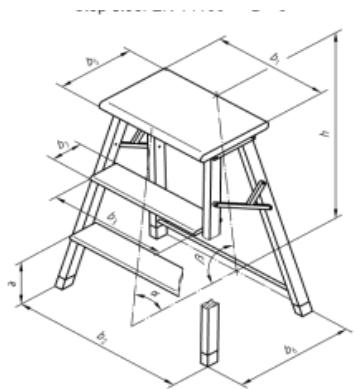
1 Fysieke belasting

Maatregel 7 (👉)

Gebruik de minimum-eis voor opstapjes en opstapbordessen

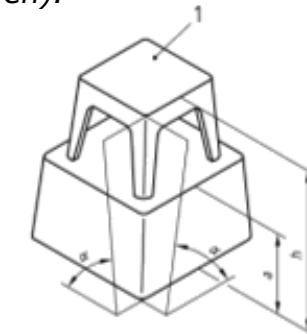
Detail- informatie*

Indien de opstap hoger is dan 75 cm, dan is een leuning of handrail verplicht.



Minimumeisen voor opstapjes en opstapbordessen benaderbaar vanaf meerdere zijden (bijvoorbeeld een bordes waar je ook vanaf de zijkant op kunt stappen).

	Minimum	Maximum
Hoogte opstap (h)	-	500 mm
Hoogte optrede	-	250 mm
Breedte stapplateau	300 mm	-
Diepte stapplateau	200mm	600 mm
Diepte aantrede	150 mm	-
Hoek vloer en voorrand treden	45°	80°



Deze tabel is een samenvatting van de relevante eisen voor een opstapbordes. Voor overige maten, zie de norm NEN-EN 14183.

1 Fysieke belasting



Maatregel 8 (👍)	Gebruik mechanische hulpmiddelen (elektrokar, palletwagen heftruck) bij intern transport.
Beschrijving	Gebruik mechanische transporthulpmiddelen als de tilnorm (zie maatregelen 4, 5 en 6) wordt overschreden of handmatig tillen en duwen te zwaar is (zie maatregel 9).
Beoogd effect	Verminderen van zware fysieke belasting in de vorm van tillen, duwen en trekken
Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none">– Tilnorm (maatregel 4)– Norm voor hoog tillen (maatregelen 5 en 6)– Gedragsregels bij duwen en trekken (maatregel 9)– Gebruik van veiligheidsschoenen– Maatregelen voor acculaadruimten– Terugdringen dieselmotorenemissie (zie maatregel 13)
Andere voor- en nadelen	<p>Voordelen:</p> <ul style="list-style-type: none">– Tijdwinst omdat transport en manoeuvreren sneller gaat.– Bij gebruik van elektrisch materiaal geen emissie van schadelijke uitlaatgassen (zie hoofdstuk 4).

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting



Maatregel 9 (😊)	Hanteer de volgende gedragsregels voor goed tillen & dragen en duwen & trekken
Beschrijving	<p>Hanteer de onderstaande richtlijnen bij tillen, dragen, duwen en trekken. Bespreek ze met collega's en gebruik ze bij voorlichting.</p> <p><u>De richtlijnen voor goed tillen & dragen en duwen & trekken zijn:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Gebruik beschikbare hulpmiddelen. Wees slim, niet stoer.- Help elkaar. Vele handen maken licht werk. Laat niet één collega al het zware werk doen.- Til, draag, duw en trek bewust. Denk na bij wat je doet en loop niet te dollen met zware lasten.- Til of draag zware lasten - waar mogelijk - met twee mensen samen.- Spreek met elkaar af waar je de goederen neerzet en hoe hoog je stapelt.- Voorkom zwaar tillen boven schouderhoogte. <p><u>Handmatig tillen en dragen wordt makkelijker als je:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- de last niet te zwaar maakt;- bij het optillen een houding aanneemt waarbij je goed het evenwicht kunt bewaren;- de last dicht bij het lichaam houdt of het lichaam dicht bij de last;- zoveel mogelijk met twee handen tilt en draagt- de rug zo min mogelijk draait;- tilt vanuit de benen;- rond heuphoogte werkt (tussen schouderhoogte en kniehoogte). <p><u>Handmatig duwen en trekken wordt makkelijker als je:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- kiest voor duwen in plaats van trekken, want duwend ben je sterker;- maximaal 1 veilingkar of deense kar handmatig duwt of trekt;- een last langzaam in beweging zet, want snel werken kost veel meer kracht;- bij zware lasten de kracht van het hele lichaam inzet (maar bedenk ook dat als de kracht van je hele lichaam moet worden ingezet om een last te duwen of te trekken, de last te zwaar is om handmatig te verplaatsen; gebruik van elektrische hulpmiddelen ter verlichting is dan gewenst);- stevige schoenen aantrekt zodat je niet uitglijdt, met een verstevigde neus en enkel.- de handen tussen heup- en borsthoogte plaatst en voor goede grip zorgt.

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting

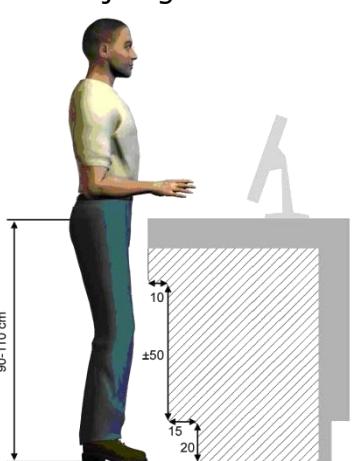
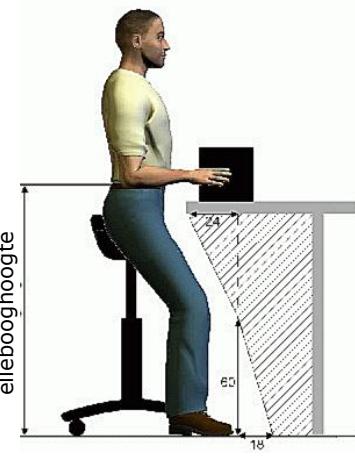


Maatregel 9 (🟡) Hanteer de volgende gedragsregels voor goed tillen & dragen en duwen & trekken	
Andere voor- en nadelen	Bewust handelen verlaagt het verzuim en de kosten.
Beoogd effect	Bewust werken, wat leidt tot minder risico voor de gezondheid
Randvoorwaarden voor gebruik	<p>Richtlijnen en instructies kunnen op verschillende manieren worden gecommuniceerd aan medewerkers:</p> <ul style="list-style-type: none">- door zichtbaar ophangen;- door opname in een Huishoudelijk Reglement van een bedrijf, dat iedere medewerker ontvangt;- door mondelinge instructie. <p>Gebruik bij voorkeur meer manieren om de boodschap aan medewerkers over te brengen. Herhaal de instructie periodiek.</p>

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting

1.2.3. Inrichting van de werkplek

Maatregel 10 (thumb up)	Zorg voor de juiste werkplek bij staand werken
<p>Beschrijving</p>  	<p>Voet- en beenruimte</p> <p>De medewerker kan goed achter een werktafel of lopende band staan als hij voldoende been- en voetruimte heeft:</p> <ul style="list-style-type: none">• de beenruimte bedraagt tenminste 10 cm, gerekend vanaf de voorkant van het werkblad;• de voetruimte bedraagt tenminste 25 cm, gerekend vanaf de voorkant van het werkblad, tot minimaal 20 cm vanaf de vloer. <p>Er is bij voorkeur een stasteun aanwezig. In dat geval is er wel meer beenruimte noodzakelijk: tenminste een diepte van:</p> <ul style="list-style-type: none">• 24 cm vanaf het werkblad tot 60 cm boven de vloer;• 42 cm vanaf de vloer tot 60 cm boven de vloer. <p>Werkhoogte</p> <p>De optimale werkhoogte van een stawerkplek is een werkblad tussen 5 en 10 centimeter onder ellebooghoogte.</p> <p>Voor zover mogelijk is de werkhoogte individueel instelbaar. Dit is mogelijk door middel van:</p> <ul style="list-style-type: none">• een in hoogte verstelbare tafel (voor een optimale instelmogelijkheid);• een hoge en een lage tafel zodat de medewerker de tafel kan gebruiken die het best bij zijn lengte past;• een uitschuifbare 'lade'/ blad onder het werkblad, speciaal voor wat kleinere medewerkers (het blad moet wel voldoende stevig zijn);• een vloerverhoger, speciaal voor kleinere medewerkers;• een losse of neerklapbare verhoger op het werkblad, speciaal voor langere medewerkers. <p>Als dat niet mogelijk is om de werkhoogte in te stellen, bedraagt de vaste hoogte van het werkblad bij voorkeur:</p> <ul style="list-style-type: none">• 100 cm wanneer er overwegend mannen en vrouwen werken;• 95 cm wanneer er overwegend vrouwen werken;• 105 cm wanneer er overwegend mannen werken.

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting



Maatregel 10 (👉)	Zorg voor de juiste werkplek bij staand werken
Beschrijving	<p>Werkhouding Zorg dat de medewerker zoveel mogelijk recht kan staan of zitten. Voorkom en beperk tijdens het werk:</p> <ul style="list-style-type: none">- bewegingen waarbij de medewerker zijn lichaam moet draaien;- veel bukken;- ver reiken. <p>Schoeisel Laat medewerkers die staand en lopend werk verrichten schoenen dragen die stevig, isolerend, comfortabel en antislip zijn.</p>
Beoogd effect	Het verminderen van de fysieke belasting, rugklachten en spataderen.
Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none">- Voldoende ruimte- Goede afspraken maken over de werkwijze voorkomt een 'rommelige' werkplek. Gestrukeerd werken is van belang.
Andere voor- en nadelen	Een juiste werkhoogte en -houding verlaagt de kans op vermoeidheid.

Voor wie verstandig handelt!

1 Fysieke belasting



1.2.4. Staan

Maatregel 11 (👍)	Hanteer de norm voor langdurig staan.
Beschrijving	Hanteer de volgende norm bij <i>langdurig staan</i> (<i>gebonden aan één werkplek van ongeveer 1 m²</i>): maximaal 1 uur achtereen en maximaal 4 uur per dag. Als deze norm niet gehaald kan worden, wordt een zitgelegenheid ter beschikking gesteld, bijvoorbeeld in de vorm van een stasteun.
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting, rugklachten en klachten van spataderen.
Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none">- Geef voorlichting over langdurig staan (zie maatregel 2).- Zorg voor consequente naleving.
Andere voor- en nadelen	-

1.2.5. Repeterende bewegingen

Maatregel 12 (👍)	Organiseer het werk zo dat werkzaamheden worden afgewisseld
Beschrijving	De werkzaamheden zo veel als mogelijk afwisselen met andersoortige werkzaamheden. Als met meer mensen tegelijk wordt gewerkt, kunnen zij rouleren. Zo wordt het (belastende) werk gedeeld. <ul style="list-style-type: none">- Wissel staan af met zitten en (korte stukjes) lopen.- Wissel fysiek belastende werkzaamheden af met minder belastende werkzaamheden.- Wissel af ter voorkoming van eenzijdige belasting en eenzijdige houdingen. Wissel repeterende bewegingen (waarbij handelingen zich na maximaal 30 seconden herhalen) af met niet-repeterende bewegingen.- Voorkom dat het werktempo afhankelijk is van de snelheid van de machine (bijvoorbeeld in boeketterijen).
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting en het voorkomen van uitval als gevolg van RSI.
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

Voor wie verstandig handelt!

2 Dieselmotorenemissie



Inleiding

De uitlaatgassen van dieselmotoren (dieselmotorenemissie of DME) gelden als kankerverwekkend. Werkgevers zijn dan ook verplicht om maatregelen te treffen om deze kankerverwekkende stoffen te vervangen door niet kankerverwekkende stoffen. Indien vervanging technisch niet mogelijk is, dienen zij de blootstelling van hun werknemers aan DME zo veel mogelijk te reduceren, en wel door het treffen van beheersmaatregelen op basis van de arbeidshygiënische strategie (artikel 4.17 en 4.18 Arbobesluit).

Maatregel 13 bevat een branchenorm om voor de blootstelling van DME in de binnenruimte. Met behulp van de maatregelen 14 en 15 (en in indien dit niet haalbaar is, maatregel 16 kan deze norm gerealiseerd worden). Om de blootstelling aan DME verder terug te dringen, zal op basis van de jaarlijkse evaluatie, technologische ontwikkelingen en afspraken in de mobiliteitsbranche en de veilingbranche in de komende jaren de norm zo nodig verder naar beneden worden bijgesteld en de maatregelen worden aangepast.

Maatregelen Dieselmotorenemissie

Maatregel 13	Hanteer de norm voor dieselmotorenemissie (DME) in de binnenruimte van bedrijven, van maximaal 8 µg/m³ elementair koolstof (EC).
Maatregel 14	Gebruik elektrisch aangedreven interne transportmiddelen
Maatregel 15	Beperk dieselmotorenemissie in binnenruimte
Maatregel 16	Beperk de blootstelling aan dieselmotorenemissie
Maatregel 17	Geef medewerkers voorlichting over dieselmotorenemissie (DME)

Voor wie verstandig handelt!

2 Dieselmotorenemissie



Maatregel 13 (👍)	Hanteer de norm voor dieselmotorenemissie (DME) in de binnenruimte van bedrijven, van maximaal 8 µg/m³ elementair koolstof (EC).
Beschrijving	<p>De concentratie van elementair koolstof (EC) in de binnenlucht dient wettelijk beneden de 50 µg/m³ te liggen. Er dient naar gestreefd te worden om de EC-concentratie zo laag mogelijk te laten zijn, bij voorkeur zo min mogelijk hoger dan de achtergrondconcentratie (in Nederland gemiddeld 3,5 µg/m³).</p> <p>Bedrijven dienen te voldoen aan de branchenorm DME die is vastgesteld op maximaal 8 µg/m³ elementair koolstof (EC).</p> <p>Als bedrijven de onderstaande maatregelen 14 t/m 16 nemen en in de keuze voorkeur geven aan maatregel 14, als die niet haalbaar is aan maatregel 15, en als die niet haalbaar is aan maatregel 16. Bij toepassing van de maatregelen in deze voorkeursvolgorde kan er vanuit worden gegaan dat deze norm wordt gehaald en hoeven daarvoor geen DME-metingen in het bedrijf te worden verricht.</p>
Beoogd effect	Het beperken van de uitstoot van en blootstelling aan het kankerverwekkende DME
Randvoorwaarden voor gebruik	
Andere voor- en nadelen	Niet-naleving kan leiden tot een boete door de Arbeidsinspectie.

Maatregel 14 (👍)	Gebruik elektrisch aangedreven interne transportmiddelen
Beschrijving	Interne transportmiddelen hebben een elektrische aandrijving. Het gebruik van dieselmotoren is niet toegestaan. Aandrijving op LPG of aardgas wordt zoveel mogelijk vermeden vanwege de schadelijkheid van andere uitlaatgassen.
Beoogd effect	Het voorkomen van het kankerverwekkende DME
Randvoorwaarden voor gebruik	Zie maatregel 13
Andere voor- en nadelen	Nadeel: hoge aanschafkosten Extra voordeel: minder stank in het bedrijf.

Voor wie verstandig handelt!

2 Dieselmotorenemissie



Maatregel 15 (👉)	Beperk dieselmotorenemissie in binnenruimte
Beschrijving	Vrachtwagens en auto's met dieselmotoren met euro-3-norm en lager worden niet toegelaten in de binnenruimte, tenzij deze dieselmotoren een ingebouwd roetfilter hebben. Als geen roetfilter is ingebouwd, kan een tijdelijk (opsteek)filter worden toegepast of een afzuiginstallatie worden aangesloten op de uitlaat. Vrachtwagens worden daarnaast zoveel mogelijk buiten geladen en gelost.
Beoogd effect	Het beperken van het inademen van het kankerverwekkende DME
Randvoorwaarden voor gebruik	<ul style="list-style-type: none">- Zie maatregel 13- Maatregel 14 heeft de voorkeur boven deze maatregel 15.- Maak afspraken met klanten en leveranciers die met hun voertuig met dieselmotor in de binnenruimte komen.- Zorg voor voldoende ventilatie in de betreffende binnenruimte.- Beperk het aantal medewerkers in de betreffende binnenruimte.- Realiseer je dat schone motoren en roetfilters de uitstoot van DME alleen beperken, maar niet voorkómen.
Andere voor- en nadelen	Het gebruik van schone motoren of het gebruik van een roetfilter voorkomt ook beperkingen om zich in 'milieu zones' van steden te mogen begeven.

Voor wie verstandig handelt!

2 Dieselmotorenemissie



Maatregel 16 (👍)	Beperk de blootstelling aan dieselmotorenemissie
Beschrijving	Als maatregel 15 niet haalbaar is, beperk de blootstelling aan dieselmotorenemissie dan door: <ul style="list-style-type: none">- afzuiging zo dicht mogelijk bij de uitlaat in combinatie met ruimteventilatie;- voorkom het starten van de koude motor in de binnenruimte;- laat de motor zo min mogelijk stationair draaien in de binnenruimte;- beperk de ruimte waarin het voertuig kan komen en laat medewerkers zo min mogelijk en voor zo kort mogelijke tijd toe in de ruimte;- het nat reinigen of industrieel stofzuigen van de ruimte waar dieselmotorenemissie voorkomt, in plaats van vegen of schoonblazen.
Beoogd effect	Het voorkomen van het inademen van het kankerverwekkende DME
Randvoorwaarden voor gebruik	De maatregelen 13,14 en 15 hebben de voorkeur boven deze maatregel 16.
Andere voor- en nadelen	Het gebruik van schone motoren of het gebruik van een roetfilter voorkomt ook beperkingen om zich in 'milieu zones' van steden te mogen begeven.

Maatregel 17 (👍)	Geef medewerkers voorlichting over dieselmotorenemissie (DME)
Beschrijving	Geef medewerkers actief voorlichting over: <ul style="list-style-type: none">- de risico's van DME;- het belang om de inademing van DME – ook in de buitenruimte – te voorkomen en te beperken. Dit kan bijvoorbeeld door middel van voorlichtingsbijeenkomsten of posters.
Beoogd effect	Het voorkomen van het inademen van het kankerverwekkende DME
Randvoorwaarden voor gebruik	Zie maatregelen 13 t/m 16.
Andere voor- en nadelen	

Voor wie verstandig handelt!