

Ergonomische Werkplek chauffeurs

In samenwerking met Doornbos Health

Wat:

In samenwerking met Doornbos Health is er in maart/april 2023 een werkplekcheck uitgevoerd. Hierbij zijn 2 ergonomie/fysio specialisten een dagdeel meegegaan met enkele van onze chauffeurs.

Waarom doen we dit?

Jullie gezondheid (en werkplezier) zijn belangrijk voor ons en we willen samen met jullie werken aan een goede werkplek/omgeving- en werkhouding ter verbetering van de duurzame inzetbaarheid.

Wat vind je in deze instructie?

Met deze werkplekcheckinstructie willen we meer bewustwording creëren rondom til- en laad en losinstructies ter verbetering van jullie werkplek. Er is samen met de ergonoom van Doornbos een do's en dont's instructie opgesteld om meer bewustwording te creëren over een goede en gezonde werkhouding.



DON'T & DO werkplekinstructie



Niet gebogen voorover staan bij werkzaamheden aan de vrachtwagen.



Hurk liever op deze manier, zodat je rug niet zwaar belast wordt. Dit geldt ook voor het vullen op laag niveau.

* Mits de omgeving schoon genoeg is om te hurken

DON'T & DO werkplekinstructie



Niet op deze manier de slag uittrekken bij langere afstanden.



Loop met het eerste deel totdat het zwaar wordt, leg 'm neer en vervolgens het 2^{de} deel uittrekken.

DON'T & DO werkplekinstructie



Nooit werken boven je macht, zoals op deze foto, om nek/schouder blessures te voorkomen.



Gebruik een trapje/opstapje, zodat je boven het vul punt kunt staan.

* Let op dat je de juiste trap gebruikt en dat je een ladderzekering gebruikt. Heb je een andere trap of benodigdheden nodig voor jouw werkzaamheden meld dit dan rechtstreeks bij Albert Bisschop, zodat dit kan worden besteld.

DON'T & DO werkplekinstructie



Bij hoge vulpunten niet omhoogklimmen met een slang op je schouder.



Leg de slang eerst hoger neer, klim omhoog en zorg altijd dat je voor het klimmen beide handen beschikbaar hebt.

* Heb je te maken met een hogere tank laat de slang dan over de traptrede hangen. Ga zelf met 2 handen omhoog aan de trap. Daarna verleg je steeds met 1 hand de slang.

DON'T & DO werkplekinstructie



Voorkom dat je zo zit! Ga niet onderuitgezakt zitten maar zorg voor steun in de rug.



Besteed aandacht aan je stoelinstellingen. Dit is een betere houding. Bij twijfel vraag iemand om samen met je naar de instellingen te kijken.