Lichamelijk zwaar werk



Wanneer arbeid gepaard gaat met fysieke inspanning in de vorm van spieractiviteit is er sprake van ‘energetische belasting’. De mate waarin de energievoorziening wordt aangesproken tijdens de werkzaamheden vormt de energetische belasting. Hoe hoger de energetische belasting, hoe eerder vermoeidheid optreedt. Aangenomen wordt dat voor een 8-urige werkdag de bovengrens van de energetische belasting niet meer mag bedragen dan 30 tot 40% van de maximale energetische belastbaarheid.

Welke beroepen hebben te maken met lichamelijk zwaar werk?
Bijna alle beroepen in de bouwnijverheid hebben met lichamelijk zwaar werk te maken:

- Betonboorder / -zager
- Betonreparateur
- Betonstaalvlechter / ijzervlechter
- Betonstorter / gietenbouwer
- Betontimmerman / bekistingstimmerman
- Blokkensteller - ruwbouw
- Bodemsaneerder
- Bronbemaler
- Cultuurtechnisch medewerker
- Dakdekker - leisteen / leidekker
- Dakdekker - dakpannen / pannendekker
- Dakdekker - riet / rietdekker
- Funderingswerker
- Gevelisoleerder (buitengevel, spouwmuur)
- Gevelmonteur / gevelbekleder
- Kabel- en buizenlegger
- Kassenbouwer
- Koppensneller
- Loodgieter
- Metaalbewerker / bankwerker
- Metselaar (nieuwbouw)
- Metselaar (renovatie / onderhoud)
- Monteur CV en klimaatbeheersing
- Opperman straatmaker
- Ovenbouwer
- Rijswerker
- Rioleerder / rioolbuizenlegger

- Rioolreparateur
- Sleuvenhakker / -frezer
- Sloper
- Sondeerder
- Spanmonteur (voorspantechniek)
- Spoorlegger
- Steenzetter / dijkwerker
- Steigerbouwer
- Stelleur
- Straatmaker
- Tegelzetter (wand- en vloertegels)
- Timmerman (nieuwbouw)
- Timmerman - metselaar
- Voeger (nieuwbouw, renovatie, restauratie)

Wat zegt de wet- en regelgeving?

Wettelijke verplichtingen

Arbobesluit: Hoofdstuk 5 afdeling1 Fysieke belasting

Arbobesluit: Artikel 5.1 Definitie richtlijn

- Richtlijn 90/269/EEG betreffende de minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor handmatig hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor de werknemers.

Arbobesluit: Artikel 5.2 Voorkomen gevaren

- De arbeid wordt zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats wordt zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode wordt toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen worden gebruikt, dat de fysieke belasting geen gevaren met zich kan brengen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemer.

Arbobesluit: Artikel 5.3 Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie

- Als de gevaren redelijkerwijs niet kunnen worden voorkomen, dan wordt de arbeid zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen gebruikt, dat de gevaren zoveel als redelijkerwijs mogelijk is worden beperkt en wordt in de RI&E aandacht besteed aan fysieke belasting.
  Er wordt met name gelet op:
  - kenmerken van de last (omvang, stabiliteit, grip);
  - vereiste lichamelijke inspanning (gewicht van de last);
  - kenmerken van de werkomgeving (klimaat, temperatuur, vloeren, verplaatsingsafstanden);
  - taakeisen (tilfrequentie, duur van het tillen, duw/trekfrequentie, duur van het duwen en trekken).

Arbobesluit: Artikel 5.4 Ergonomische inrichting werkplekken

- Werkplekken worden zoveel mogelijk ingericht volgens de ergonomische beginselen.

Arbobesluit: Artikel 5.5 Voorlichting

- Aan werknemers die arbeid verrichten waarbij sprake is van het handmatig hanteren van lasten wordt doeltreffende voorlichting en doeltreffend onderricht gegeven over:
  - de wijze waarop lasten gehanteerd worden;
  - de aan het handmatig hanteren van lasten verbonden gevaren voor hun veiligheid en gezondheid en de te nemen maatregelen om deze gevaren zo

veel mogelijk te beperken.
- Aan de betrokken werknemers wordt adequate informatie verstrekt over het gewicht van de te hanteren last en, wanneer het gewicht van de last niet gelijk verdeeld is, over het zwaartepunt of de zwaarste kant van die last.

Arbobesluit: Artikel 5.6 Bijlagen richtlijn

- Met betrekking tot fysieke belasting worden de bijlagen I en II bij de richtlijn in acht genomen.

Cao voor de Bouwnijverheid

- Artikel 70a Bijzondere veiligheids- en arbobepalingen lid 3.
- Artikel 70b Bijzondere veiligheids- en arbobepalingen bouwplaatswerknemers lid 7, 8, 11, 15 en 17.

A-blad Tillen

- Met de hand tillen moet zoveel mogelijk worden vermeden.
- Het maximale gewicht dat door 1 persoon met de hand mag worden getild is 25 kg.
- Het maximale gewicht dat door 2 personen samen mag worden getild is 50 kg.

Let op: dit geldt alleen als de ruimte groot genoeg is om ook op een goede manier te kunnen tillen. Als het gewicht zwaarder is, moeten hulpmiddelen worden ingezet.

Meer informatie

- A-blad Bestratingsmateriaal
- A-blad Betonstaal verwerken
- A-blad Dakkappen en Kozijnen plaatsen en monteren
- A-blad Glaszetten en -montage
- A-blad Hellende daken
- A-blad Kabel- en buizenleggen
- A-blad Ladders en trappen
- A-blad Metselen en lijmen
- A-blad Natuursteen
- A-blad Rolsteigers
- A-blad Steigerbouwen
- A-blad Tegelzetten
- A-blad Tillen
- A-blad Voegen
- Algemene informatie over het risico lichamelijke belasting