



Repeterend werk

Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Toelichting op de maatregelen
- Checklist
- Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere medewerkers



Goedgekeurd door Sociale Partners

Goedgekeurd door Sociale Partners, geplaatst als informatief, Januari 2025

Waar gaat deze tekst over?

Repeterende handelingen zijn relatief kortdurende bewegingen die zich voortdurend op nagenoeg dezelfde manier herhalen: meer dan tweemaal per minuut. Deze handelingen kunnen een risico met zich meebrengen als zij in totaal meer dan 2 uur per dag of minimaal 1 uur achter elkaar uitgevoerd worden.

Verschillende werkzaamheden zijn repeterend. Denk aan oogsten, sorteren en lezen. Dit zijn voorbeelden van handelingen in een hoog tempo die voortdurend worden herhaald. Op den duur kan dat tot klachten leiden aan armen, handen, schouders of polsen.

Hier gaan we in op de risico's en beheersmaatregelen bij repeterend werk. Bewegingen waarbij ook een gewicht wordt getild of gedragen worden alleen repeterend genoemd als het gewicht minder is dan drie kilo. Is het gewicht groter, dan is er in eerste instantie sprake van tillen of dragen **<volgt; link naar tekst tillen/dragen>**. Beeldschermwerk of chauffeurswerk vallen eveneens buiten de scope van dit onderwerp.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ De werkgever beoordeelt bij alle repeterende werkzaamheden of het werk een risico is voor de gezondheid.
- ✓ Het werk en de werkomgeving is zodanig georganiseerd dat het repeterende werk niet tot lichamelijke klachten leidt.
- ✓ Medewerkers ontvangen een duidelijke en begrijpelijke instructie over de wijze waarop voorkomen wordt dat klachten ontstaan door repeterend werk.
- ✓ Er is toezicht georganiseerd op een gezonde manier van werken.

Maatregelen

Algemeen

- Voer, als onderdeel van de Risico-inventarisatie en evaluatie (RIE) een RIE Fysieke Belasting uit, gericht op dit risico. Doe dit als handelingen meer dan tweemaal per minuut, meer dan 2 uur per dag of minimaal 1 uur achter elkaar uitgevoerd worden. Gebruik hiervoor de HARM methode.
HARM is een methode om het risico op arm-, nek- of schouderklachten te bepalen bij hand-armtaken en geeft inzicht in de aanwezigheid van gezondheidsrisico's, risicofactoren en te nemen maatregelen voor vermindering van het risico.



Maak aan de hand van de HARMmethode een beoordeling en neem concrete maatregelen volgens de arbeidshygiënische strategie (bronaanpak gevolgd door collectieve maatregelen: zie onder) in het plan van aanpak. EN:

- Richt werkzaamheden en werkplekken waar risico's door repeterend werk zich voordoen goed in. Kijk voor voorbeelden in de Arbocatalogus [Zittend werk](#), **Arbocatalogus Staand werk**, **Taakroulatie (onderaan)** EN:
- Neem repeterend werk op als onderdeel van het PAGO / PMO. EN:
- Geef jaarlijks voorlichting en instructie over de gevolgen van repeterend werk en de manier om dit te voorkomen (afwisseling en (micro-)pauzes, net als een goede werkhouding). Maak hiervoor gebruik van de inleidende tekst en checklist (zie onder) EN:
- Zorg voor consequente naleving van de bovenstaande instructies. De leidinggevende houdt toezicht door medewerkers aan te spreken bij niet-naleving.

→ Niveau 1: bronmaatregelen

- Voorkom repeterend werk door het inzetten van mechanisering en automatisering. Denk aan stekmachines, selectierobots, bosmachines, verspeenmachines, maar ook mechanisch wieden, mechanisch snoeien en machinaal sorteren. Let op dat restarbeid niet repeterend van aard is.

→ Niveau 2: collectieve maatregelen

- Zorg, zoveel als mogelijk, voor variatie binnen de werkzaamheden en zorg voor, zoveel als mogelijk, voor afwisseling van taken met bv opruimen/voorbereiden.
- Zorg voor 7,5 minuut rust na 1,5 uur repeterende handelingen.
- Zorg voor een gunstige werkplekinrichting (in afstemming met de individuele medewerkers) zodat men in een juiste werkhouding kan werken en onnodige spierspanning bij repeterend werk wordt beperkt. Denk aan een instelbare werkhoogte en het beperken van reikafstanden en reikhoogten. Zie hiervoor ook bladen [*volgt **Staand werk***] en [Zittend werk](#).
- Zorg voor arbeidsmiddelen die de klachten aan handen, armen en polsen beperken en zijn aangepast aan de medewerker. Denk aan elektrische snoeischaren en ergonomische handscharen afgestemd op de handgrootte.
- Zorg voor passend, goed en scherp gereedschap.
- Voorkom een opgelegd werktempo. Stel medewerkers zo in staat hun werktempo te variëren en korte onderbrekingen te nemen (bij voorkeur met eenvoudige spierontspanningsoefeningen). Denk hierbij aan het verschaffen van buffertafels en het individueel kunnen instellen van de snelheid van de band.
- Zorg voor afwisseling met minder belastende taken of door het werk over meerdere mensen te verdelen om een hoge fysieke belasting door dezelfde repeterende handelingen te voorkomen. Breng in kaart welke afwisseling het meest effectief is. Zie voor meer informatie de toelichting.
- Verbreed de taken, zoals met voorbereidende en controlerende taken.
- Maak afspraken: kiezen we voor structurele roulatie of laten we dit over aan de wens van de individuele medewerker? En hoe gaan we om met medewerkers die niet willen afwisselen?

Toelichting op de maatregelen

- Rouleer taken via een vast schema en daarbij zo vaak als mogelijk, bijvoorbeeld na iedere pauze.
 - Verruim taken, zoals door uitbreiden van de taken: zoals een sorteerder die ook de gevulde kratten op een pallet plaatst. Of door het toevoegen van andersoortige taken, zoals voorbereidende en/of controlerende taken aan het repeterende werk toevoegen. Bijvoorbeeld de sorteerder die ook de eindcontrole uitvoert/ het verzendklaar maken verzorgt. Repeterend werk afwisselen met bijvoorbeeld besturen van een heftruck is meer effectief dan lees- of



sorteerwerkzaamheden tussen verschillende banden laten rouleren.

- Bespreek met leidinggevenden waarom taakrotatie belangrijk is en hoe zij dit kunnen realiseren.
- Stimuleer micropauzes en maak hierover op teamniveau afspraken. Micropauzes zijn korte onderbrekingen van het werk variërend van ongeveer 5 tot 25 seconden.
- Geef voorlichting en instructie aan medewerkers die handelingen verrichten die zich > tweemaal per minuut en meer dan twee uur per dag herhalen. Doe dit bij indiensttreding en herhaal deze jaarlijks. Informeer ze over
 - de (mogelijke) gevolgen van repeterend werk, de symptomen van de klachten), zodat medewerkers die vroegtijdig kunnen herkennen
 - en wat zij kunnen doen als ze klachten krijgen, zoals: bespreken met leidinggevende en/of het preventiesprekuur van de bedrijfsarts bezoeken.
- Zorg dat de voorlichting een praktijkgedeelte bevat, met aandacht voor:
 - Afwisseling door taakrotatie
 - Een goede werkhouding, werktechniek en de juiste inrichting / instelling van de eigen werkplek
 - Een juist gebruik van de beschikbare hulpmiddelen
 - Een ontspannen manier van werken
 - Micropauzes en ontspanningsoefeningen.

Checklist

- Wissel het werk zoveel als mogelijk af. Bij voorkeur na elke pauze.
- Houd de schouder en elleboog laag en ontspannen. Met de ellebogen naast het lichaam is het gewicht van de armen minder. Zo worden de schouders ook minder belast.
- Breng het werk op juiste hoogte. Dit voorkomt voorover bukken of het onnodig heffen van de armen. Het beste is werken met de handen op navelhoogte. De ellebogen staan dan in een haakse hoek en de schouders zijn ontspannen.
- Houd je polsen zo recht mogelijk. Dit betekent dat de polsen niet afbuigen in de richting van de duim of pinken ook niet richting de handpalm of de handrug.
- Werk zo veel mogelijk met een rechte rug. In een gebogen of gedraaide houding wordt de rug zwaar belast.
- Houd de arm dicht bij het lichaam tijdens uitvoeren van werkzaamheden. Voor- en zijwaarts heffen van de bovenarm belasten de gewrichten en de spieren van de schouder.
- Werk afwisselend aan de linker- en de rechterkant van een band.



- Neem, naast de reguliere pauzes, micropauzes. Dit zijn korte onderbrekingen van 5 tot 25 seconden. Doe daarbij ontspanningsoefeningen ter vergroting van de spierdoorbloeding.

- Sport en beweeg in je vrije tijd.

Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere medewerkers

- **Zwangeren:** De wet bevat geen specifieke richtlijnen / regels voor deze doelgroep op dit gebied.
- **Anderstaligen:** Bied instructie en voorlichting in meerdere talen aan. Pictogrammen kunnen hierbij een visuele ondersteuning geven.
- **Jongeren:** Voor jongeren gelden de volgende voorwaarden:
 - Breng binnen de RIE in kaart:
 - het risico repeterende handelingen
 - welke maatregelen moet worden genomen om het risico te voorkomen/te beperken
 - licht ouders/verzorgers is bij kinderen (onder de 16 jaar) over eventuele arbeidsrisico's en de genomen maatregelen om deze risico's te voorkomen of te beperken.
 - Zorg dat alleen 16-17-jarigen lopende bandwerk verrichten en alleen onder toezicht (dit is niet toegestaan voor 13,14 en 15 jarigen)

Relevante wetgeving

1. Fysieke belasting (Arbobesluit afdeling 1 artikel 5.1 t/m 5.6).
2. Persoonlijke beschermingsmiddelen (Arbobesluit artikel 8.1 t/m 8.3)
3. Repeterend werk in PAGO (Arbowet artikel 8).
4. RIE fysieke belasting (Arbobesluit artikel 5.3b)
5. Voorkomen van repeterend werk door automatisering (Arbobesluit artikel 5.2)
6. Voorlichting (Arbowet artikel 8)

Wat u verder nog moeten weten

- De [HARM methode](#) is een instrument om in kaart te brengen welke belasting de repeterende werkzaamheden met zich mee brengen. Hiermee is te zien welke situaties de hoogste prioriteit hebben voor verbetering. Dit is te beschouwen als een aanvullende RI&E voor fysieke belasting.
- Neem concrete maatregelen bij aangetroffen knelpunten op in een plan van aanpak en voer ze uit.
- Bij het invoeren van taakroulatie zijn verder de volgende aspecten belangrijk:
 - Er zijn meerdere niveaus van roulatie te onderscheiden:
 - Rouleren binnen dezelfde uitvoerende taken, zoals naar een andere werkplek (bijvoorbeeld afwisselend werken aan de linker- en rechterzijde van een lees- of sorteerband)
 - Rouleren met andere uitvoerende taken (bijvoorbeeld het oogsten afwisselen met sorteerwerkzaamheden),
 - Rouleren met taken van een andere orde (bijvoorbeeld het sorteren afwisselen met werken op de heftruck).



Meer info / gebruikte basisdocumenten

- Arbo Informatieblad 29: Fysieke belasting.
- [HARM methode](#)
- Praktijkgids Arbeidsveiligheid
- Arbocatalogus < **zittend en staand werk (link)**>
- Basisinspectiemodule Arbeidstijdenwet Arbeid door jeugdigen en kinderen.
- Stigas | Infokaart voor medewerkers (pictogrammen én in meerdere talen): [Gezond werken aan de \(lopende\) band of tafel](#)