

REPETEREND WERK



Wat is repeterend werk?

- Je maakt vaak achter elkaar dezelfde bewegingen (>2x per minuut) en
- Lang achter elkaar dezelfde beweging (>2 uur per dag en/of > 1uur aaneengesloten)

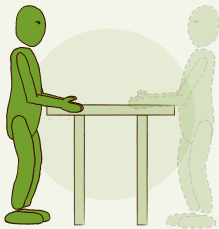
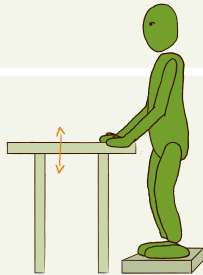
Dit komt voor bij o.a. oogsten, sorteren en gewaswerkzaamheden



Maatregelen

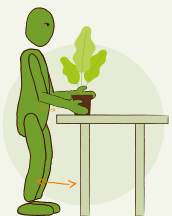
Voor het werk

- Krijg instructie over het instellen van je werkplek en de juiste werkhouding
- Breng je werk(tafel) op de juiste hoogte of gebruik een staplatform



Tijdens het werk

- Wissel staan en zitten af
- Wissel van plek aan de band of tafel of rij
- Wissel af met taken die een andere werkhouding vragen



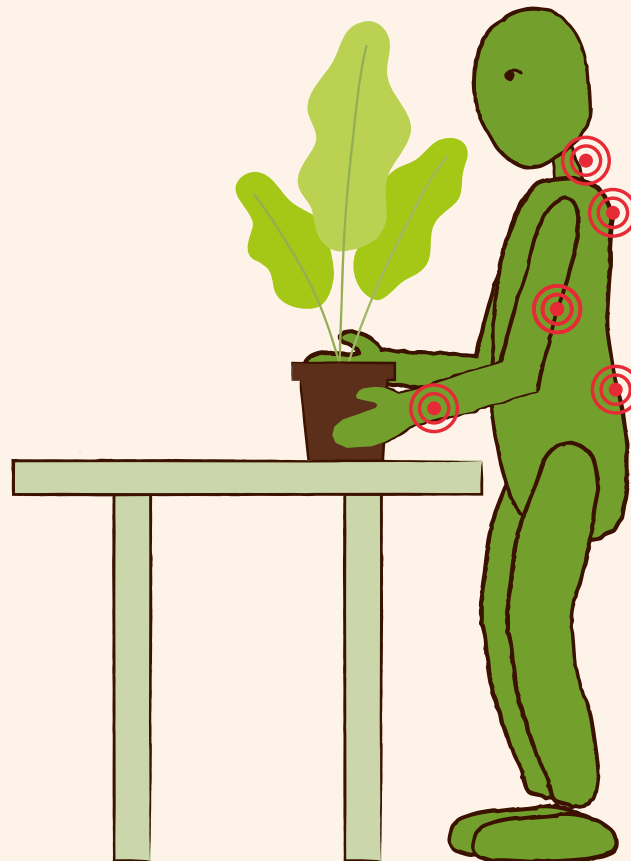
Sta dicht bij de band of tafel of de rij



Houd de schouder en elleboog laag en ontspannen



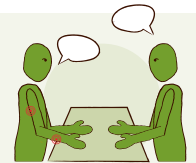
Risico's



Houd je pols recht



Neem regelmatig korte pauze



Bespreek knelpunten en beginnende fysieke klachten met leidinggevende

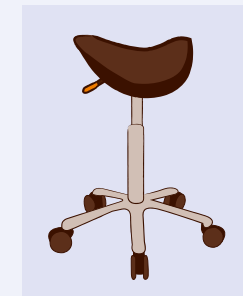
Na het werk



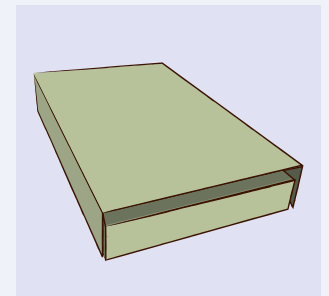
Sport en beweeg



Hulpmiddelen



Zadelkruk, stoel



Staplatform / verhoging