

#### ARBEIDSMOMENTEN

Misschien niet het populairste onderwerp maar wel een van de belangrijkste. Gezond en veilig werken, re-integratie, verzuim, werkomstandigheden. Het gaat de beveiligers en de werkgever aan. Hetzelfde geldt voor de aanpak van het bedrijf, de rol van de leidinggevende, de betrokkenheid van de werknemer en wetgeving. Het draagt allemaal bij tot veilig en gezond werken en dat is een gezamenlijke verantwoordelijkheid.

Het Servicecentrum Particuliere Beveiliging is er voor jou en voor jouw werkgever. En natuurlijk ook voor de ondernemingsraad of personeelsvertegenwoordiging. Wij geven voorlichting, bieden de Arbocatalogus aan en hebben een helpdesk die antwoord op vragen en advies geeft. Wij reiken praktische oplossingen en gratis hulpmiddelen aan op het gebied van arbeidsomstandigheden, verzuim en gezond en veilig werken. Ook organiseert het Servicecentrum bijeenkomsten zowel voor werknemers als voor werkgevers. Wij komen ook over de vloer bij bedrijven om oplossingen dichterbij te brengen.

## HOE GA JIJ OM MET LICHAAMELIJKE BELASTING?

Geen dag zonder lichamelijke belasting. Elke beveiligers kan zich daar wel iets bij voorstellen. Tijdens het werk en bijvoorbeeld achter de pc wordt ons lichaam belast. We noemen dat lichamelijke belasting of fysieke belasting. Bijvoorbeeld de belasting van de rug, de spieren en botten in schouders, armen en benen. In de beveiliging zijn ook onregelmatige diensten en avond- en nachtdiensten een extra lichamelijke belasting, dat ervaar je doordat je vermoed wordt of bijvoorbeeld minder weerstand hebt. **De gemiddelde beveiligingsmedewerker is of veel onderweg; staand, lopend en met de auto of doet juist veel zittend werk, ook dat kan een belasting zijn.** En bij het sporten kan lichamelijke overbelasting ontstaan wanneer je meer doet dan je lichaam aan kan. In dat geval spreken we van overbelasting. Voor iedere beveiligingsmedewerker ligt dat anders! Wat voor de één zwaar of belastend werk is gaat de ander prima af. De ene persoon is misschien meer getraind, heeft van nature sterkere botten of grotere spieren. Bovendien kun je door ervaring of training jezelf bepaalde manieren aanleren om zwaar werk met gemak (of binnen gezonde grenzen) te doen.

In deze speciale uitgave lees je over de soorten belasting en wanneer die gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken? Hoe herken je het? Welke verantwoordelijkheid heb je zelf en waar moet je werkgever op letten? Duik er eens in en maak gebruik van de tips en adviezen. Want wie gezond werkt, werkt op zijn best!

GEZOND  
WERKEN OP  
JE BEST!

#### ENERGETISCHE BELASTING

Vaak buiten adem en oververmoeid raken noemen we energetische overbelasting. Dit is de belasting die ontstaat wanneer grote spiergroepen langdurig hard moeten werken. Hierdoor wordt een groter beroep gedaan op je bloedsomloop, ademhaling en stofwisseling. Gevolg: een snellere hartslag en zweten. Het hart en de longen worden hierdoor zwaarder belast. Hoe hoog de belasting wordt, is afhankelijk van de intensiteit van je werkzaamheden, hoe lang ze duren en in welke temperatuur je werkt.

**Tip:** test je kennis en bekijk de animatie op

[WWW.PARTICULIEREBEVEILIGING.COM](http://WWW.PARTICULIEREBEVEILIGING.COM) > ARBOCATALOGUS

#### STATISCHE BELASTING

De sluiptmoordenaar onder de lichamelijke belastingen! Bij statische belasting verandert je lichaam (bijna) niet maar wordt het wel belast, zoals bij lang staan of zitten, maar ook lang een gaspedaal ingedrukt houden. Het meest bekende voorbeeld is beeldschermwerk, waarbij de schouders en nek niet bewegen, maar de handen en armen wel. Ook RSI valt hieronder. Er ontstaat een verminderde bloedstroom, waardoor afvalstoffen in de spieren achterblijven. Het negatieve effect blijft lang onopgemerkt omdat je niet het gevoel hebt je spieren te belasten, maar ze verzuren wel.

#### DYNAMISCHE BELASTING

Hierbij verandert je lichaam tijdens het werk steeds van houding. Steeds in beweging zijn in verschillende houdingen, zonder een zware krachtsinspanning te leveren bevordert juist de bloedsomloop en is een positieve manier van belasting!

## SOORTEN BELASTING

Er zijn goede en slechte soorten belasting. Probeer in overleg met je leidinggevende en je opdrachtgever je werk zo in te richten dat je de vormen van belasting zoveel mogelijk afwisselt en te zware belasting vermijdt. Wat voor soorten lichamelijke belasting zijn er?

#### MECHANISCHE BELASTING

Met mechanische belasting bedoelen we de belasting die ontstaat bij tillen en dragen, duwen en trekken, ongunstige werkhouding of het vaak uitvoeren van dezelfde beweging zoals: veel (trappen) lopen, vaak in en uit de auto stappen, veel en lang in de auto zitten, etc. Mechanische overbelasting kan bijvoorbeeld pijnklachten geven aan rug, armen, schouders, nek, knieën en enkels. Of je klachten krijgt hangt af van je lichaamsafmetingen, je kracht en je ervaring. Enkele vormen van mechanische belasting zijn:

- > Tillen en dragen
- > Duwen en trekken
- > Ongunstige werkhouding
- > Repeterende bewegingen

**Tip:** kijk op

[WWW.PARTICULIEREBEVEILIGING.COM](http://WWW.PARTICULIEREBEVEILIGING.COM) > ARBOCATALOGUS > OPLOSSINGEN

#### BELASTING DOOR EXTERNE FACTOREN

Hierbij kan je denken aan lawaai, extreme temperaturen, een gebrek aan licht waardoor je lichaam extra belast wordt. Onder deze categorie vallen ook het inademen van gevaarlijke stoffen, bijvoorbeeld het inademen van rook of benzinedampen.

#### BIORITMISCHE BELASTING

Voorals nachtdiensten kunnen een aanslag op je lichaam zijn omdat je bioritme verstoord raakt. Mensen hebben een 24-uurs-ritme dat gebaseerd is op de afwisseling tussen dag en nacht. Overdag zijn we ingesteld op activiteiten en 's nachts op rust.

#### ONDERBELASTING

Rust roest! Je lichaam raakt gewend aan weinig doen en past zich aan, waardoor onderbelasting ontstaat. Hoe meer je beweegt, hoe gezonder je bent of wordt. Te weinig activiteit verlaagt je belastbaarheid waardoor je vatbaarder bent voor allerlei lichamelijke klachten.

## DAAR HEB IK GEEN LAST VAN!

Of toch wel? Wat je doet en hoe je dat doet bepaalt de belasting op jouw lichaam. Het Servicecentrum heeft voor veel functies een functie-belastbaarheidsprofiel gemaakt. Voor meer informatie hierover kijk op

[WWW.PARTICULIEREBEVEILIGING.COM](http://WWW.PARTICULIEREBEVEILIGING.COM) > WERKEN > BETER WERKEN > FUNCTIEPROFIELEN

#### WANNEER LOOP JE RISICO?

Wanneer je meer belasting krijgt dan je aan kan, kun je op de lange duur klachten krijgen. Vaak komen die klachten voort uit een combinatie van belastende factoren. Bijvoorbeeld een slechte werkhouding tijdens zwaar tillen of één houding lang aanhouden terwijl je veel kracht zet. Lang stilstaan op post en daarna een sprintje trekken. Scheef zitten in een warme auto en zonder jas aan de kou in naar een gebouw. En dan hebben we het nog niet over 'de sluiptmoordenaar' statische belasting gehad. Persoonlijke eigenschappen spelen ook een rol. Denk aan geslacht, leeftijd, lengte, gewicht en aanleg, maar ook of je veel beweegt in je vrije tijd en thuis voldoende kunt ontspannen.

#### HOE HERKEN JE LICHAAMELIJKE OVERBELASTING?

Het is altijd goed om te luisteren naar je lichaam. Pijn is een sterk signaal, maar ook een tintelend gevoel, gevoelige en vermoeide spieren zijn signalen. Soms kan overbelasting slijtage veroorzaken, waar je eerst geen last van hebt. Statische belasting is een goed voorbeeld van een overbelastende situatie waar je in het begin weinig van merkt.

Een uitgave van:

**Servicecentrum Particuliere Beveiliging**  
T (0183) 64 66 88 (werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur)  
E [werken@particulierebeveiliging.com](mailto:werken@particulierebeveiliging.com)  
I [www.particulierebeveiliging.com](http://www.particulierebeveiliging.com)

Concept en realisatie: 2 in beweging, Utrecht  
© Servicecentrum Particuliere Beveiliging, Gorinchem, juli 2010  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

De voorbeelden zijn voor de leesbaarheid allemaal in de 'hij'-vorm geschreven.

Deze uitgave wordt mogelijk gemaakt door



[www.vpb.nl](http://www.vpb.nl)



[www.fnvbondgenoten.nl](http://www.fnvbondgenoten.nl)



[www.deunie.nl](http://www.deunie.nl)



[www.cnv Dienstenbond.nl](http://www.cnv Dienstenbond.nl)

HOE GA  
JIJ OM MET  
LICHAMELIJKE  
BELASTING?

GEZOND  
WERKEN OP  
JE BEST!

Servicecentrum Particuliere Beveiliging

Servicecentrum Particuliere Beveiliging

## VOORKÓMEN VAN LICHAAMELIJKE OVERBELASTING

Je bewust zijn van de gevaren van overbelasting is al een grote stap in de goede richting. Je kan bijvoorbeeld een paar dagen tijdens je werk bewust bezig zijn met de bewegingen die je maakt. Je kan ook een voorbeeld nemen aan collega's met meer ervaring. Hoe gaan zij om met verschillende vormen van belasting? Voor sommige specifieke situaties hebben werkgevers eigen richtlijnen en speciale cursussen. Vraag hier-naar bij jouw leidinggevende of bij P&O. Samen met de werkgever heb je de verantwoordelijkheid om te kijken of het werk lichamelijk niet te zwaar is voor jou of om het werk aan te passen.

#### MAAK GEBRUIK VAN TIPS OM OVERBELASTING TE VOORKOMEN

- > bij staand en lopend werk
- > bij zittend werk op kantoor of op locatie
- > bij zittend werk in de auto
- > voor werken in nachtdienst

Handige tips vind je op

[WWW.PARTICULIEREBEVEILIGING.COM](http://WWW.PARTICULIEREBEVEILIGING.COM) > ARBOCATALOGUS

## WAT WORDT ER VAN JOU VERWACHT?

Ken je je eigen verantwoordelijkheid en die van je leidinggevende? Ken je de rol van de OR of PVT?

**Tip:** kijk op

[WWW.PARTICULIEREBEVEILIGING.COM](http://WWW.PARTICULIEREBEVEILIGING.COM) > ARBOCATALOGUS

## VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Wees alert op de 'sluiptmoordenaar' onder de lichamelijke belasting-klachten: statische belasting. Denk actief mee over verbeteringen op het gebied van lichamelijke belasting en bewaak je gezondheid én die van je collega's. Want wie gezond werkt, werkt op zijn best!

GEZOND  
WERKEN OP  
JE BEST!