



Handmatig uitzetten en rapen

Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Checklist
- Toelichting op de maatregelen



Goedgekeurd door Sociale Partners



Getoetst door Nederlandse Arbeidsinspectie

Bij het uitzetten en rapen is sprake van het uitvoeren van dezelfde (repeterende) bewegingen, soms in combinatie met tillen of werken in ongunstige lichaamshoudingen.

Bij de beoordeling van werkhoudingen is het van belang onderscheid te maken tussen actieve bewegingen en houdingen die langere tijd aangehouden worden (langer dan 4 seconden).

Houdingen die langer aangehouden worden, geven een grotere kans op blessures.

Handmatig uitzetten en rapen is werk dat lichamelijk zwaar belastend is en komt met name voor in de containerteelt.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Het uitzetten en rapen leidt niet tot gezondheidsklachten.
- ✓ De inrichting en de hulpmiddelen zijn afgestemd op de frequentie en de omstandigheden waaronder getild moet worden. Uitgangspunt voor deze inrichting en hulpmiddelen, wordt bepaald door de NIOSH-methode.

Maatregelen

- ➔ Voorkom handmatig uitzetten en rapen door te werken met machines.
- ➔ Voorkom handmatig uitzetten en rapen door het gebruik van een tafelsysteem in plaats van een grondstelsel.
- ➔ Gebruik hulpmiddelen, zoals een uitzetvork en rouleer het werk met andere taken.

Checklist

- Maak gebruik van de beschikbare hulpmiddelen.
- Stel uitzetvorken in op de juiste lengte (ellebooghoogte).

Toelichting op de maatregelen

- Zet en raap de potten machinaal door bijvoorbeeld een wielbasis of een heftruck met uitzetvork of space-o-mat-systemen.



- Zie toe op goede tilwijzen en geef voorlichting hierover

WAT U VERDER NOG MOET WETEN

NIOSH-methode: hoe belastend is het tillen van lasten?

Veel en vaak tillen kan belastend zijn voor het lichaam. Dit is zeker het geval als:

- er vaak zware lasten worden getild (*zorg dus voor een lager gewicht als er vaak getild moet worden*)
- lasten boven schouderhoogte worden getild (*voorkom dat medewerkers tillen boven schouderhoogte*)
- het tillen samen gaat met veel bukken (bijvoorbeeld bij het optillen van lasten die op de grond staan) (*laat medewerkers daarom gebruik maken van hulpmiddelen*)
- in onhandige houdingen (bijvoorbeeld gedraaid) wordt gewerkt (*zorg er voor dat mensen recht voor de te tillen last staan*)
- de last moeilijk vast te houden is (bijv. zakken met materialen die verschuiven of verzakken) (*gebruik hiervoor hulpmiddelen*)

Met de NIOSH-methode kunt u berekenen of veelvoorkomende tilsituaties bij u in het bedrijf lichamelijk té belastend zijn. U kunt bovendien nagaan waar dat door komt: is de last te zwaar? Zit het in de gedraaide houding, of omdat er gebukt of hoog getild moet worden?

Na het invullen van het instrument krijgt u de zogenaamde tilindex te zien:

- is de tilindex 1 of lager: dan hoeft u geen maatregelen te nemen
- is de index tussen 1 en 2: dan zijn binnen afzienbare tijd maatregelen nodig
- als de index uitkomt boven 2: tref dan direct maatregelen.

[Bepaal het maximale tilgewicht voor uw eigen werksituatie](#)

Tips voor taakrotatie:

- Maak medewerkers bewust van het feit dat het niet-rouleren mogelijk in een later stadium tot lichamelijke klachten kan leiden.
- Kijk per werknemer of deze geschikt is voor taakrotatie.
- Geef iedere medewerker zoveel taken als hij kan overzien.
- Zorg ervoor dat als u taakrotatie wilt invoeren, er wel voldoende tijd voor begeleiding is en voor het tijdig klaarzetten van de benodigde hulpmiddelen.
- Laat medewerkers zoveel mogelijk de opvolgende taak ook uitvoeren. Men weet dan waar men op moet letten om makkelijker te kunnen werken.