Repeterend werk

Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Toelichting op de maatregelen
- Checklist
- Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere groepen
- Relevante wetgeving
- Meer info
- Instructievideo

Goedgekeurd door Sociale Partners

Getoetst door Nederlandse Arbeidsinspectie

Positief getoetst door NL Arbeidsinspectie op 11-04-2023

Repeterende handelingen zijn relatief kortdurende bewegingen die zich voortdurend op nagenoeg dezelfde manier herhalen: meer dan twee maal per minuut. Deze handelingen kunnen een risico met zich meebrengen als zij meer dan 2 uur per dag of minimaal 1 uur achter elkaar uitgevoerd worden.
Verpakkings- en verwerkingswerkzaamheden, zoals inpakken van groente en fruit en het handmatig snijden van groente en fruit zijn repeterend. Net als het sorteren aan de lopende band. Dit zijn allemaal handelingen in een hoog tempo die voortdurend worden herhaald. Op den duur kan dat tot klachten leiden.

Dit Arboblad gaat 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. Beeldschermwerk of chauffeurs – bestuurderswerk vallen eveneens buiten de scope van dit blad.

Wat is de gewenste situatie?

- De werkgever beoordeelt bij alle repeterende werkzaamheden of het repeterend werk een risico is voor de gezondheid.
- Het werk en de werkomgeving is zodanig georganiseerd dat gezondheidseffecten van het repeterende werk zoveel mogelijk worden beperkt.
- 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 nadere inventarisatie uit naar dit risico. Die 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.
- Repeterend werk is opgenomen als onderdeel van het PAGO / PMO.
- Geef voorlichting over de gevolgen van repeterend werk en de manier om dit te voorkomen (afwisseling en micro-pauzes, net als een goede werkhouding).
- 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 automatisering.

Niveau 2: collectieve maatregelen

- Zorg voor een gunstige werkplekinrichting (afgestemd op de individuele medewerkers) zodat onnodige spierspanning bij repeterend werk wordt beperkt. Zie ook het Arboblad Staand Werk. Denk aan een instelbare werkhoogte en het beperken van reikafstanden en reikhoogten. EN:
- Voorkom een opgelegd werktempo, zodat medewerkers korte onderbrekingen (bij voorkeur met eenvoudige spierontspanningsoefeningen) kunnen doen. EN:
- Zorg voor afwisseling met minder belastende taken of door het werk over meerdere mensen te verdelen om een hoge fysieke belasting te voorkomen. Breng in kaart welke mate van afwisseling het meest effectief is. Handmatig snijden en operatorwerk afwisselen is meer effectief dan inpakwerkzaamheden tussen verschillende banden laten rouleren. EN:
- Zorg voor een bedrijfsvisie op dit thema. Kiezen we voor structurele roulatie of laten we dit over aan de wens van de individuele medewerker? Welke rol willen we dat onze leidinggevenden hierin spelen? Welk gedrag en vaardigheden vraagt dit van hen? En hoe gaan we om met medewerkers die niet willen afwisselen? EN:
- Zorg voor hulpmiddelen die de klachten aan handen, armen en polsen beperken. Denk aan ergonomische snijmessen, afgestemd op de handgrootte.

Toelichting op de maatregelen

- 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.

- Effectief afwisselen van taken is belangrijk bij dit risico. Vaak wordt als argument gegeven dat medewerkers dit zelf niet willen. Of dat het ten koste gaat van de productiviteit. Positieve ervaringen worden geboekt bij structurele en consequente roulatie. Zodat afwisselen een vanzelfsprekendheid wordt. Belangrijk is de rol van de leidinggevende op dit thema: als zij ervan overtuigd zijn dat taakroulatie niet efficiënt is, komt dat niet van de grond. Daarom is het belangrijk daarin een visie te vormen en die te vertalen naar gedragsafspraken voor leidinggevenden en medewerkers. Licht medewerkers en leidinggevenden voor waarom je dit belangrijk vindt en wat je daarin verwacht.
- Bij het invoeren van taakroulatie zijn verder de volgende aspecten belangrijk:
  - Er zijn meerdere niveaus van roulatie te onderscheiden:
    - Rouleren binnen dezelfde uitvoerende taken, maar op een andere werkplek (bijvoorbeeld afwisselend werken aan de linker- en rechterzijde van een band

        - Rouleren met andere uitvoerende taken (bijvoorbeeld het handmatig snijden afwisselen met vulwerkzaamheden).
        - Uitbreiden van de taken, zoals een inpakker die ook de gevulde kratten op een pallet plaatst.
        - Andersoortige taken, zoals voorbereidende en/of controlerende, taken aan het repeterende werk toevoegen. Bijvoorbeeld de inpakker die de operator ondersteund met de productwissel.
        - Rouleren met taken van een andere orde (bijvoorbeeld het snijden afwisselen met werken op de heftruck).
    - Rouleer via een vast schema en daarbij zo vaak als mogelijk, bijvoorbeeld na iedere pauze.
    - Licht medewerkers voor over waarom rouleren belangrijk is.
    - Zorg dat je leidinggevenden “meekrijgt” (staat hierboven uitgewerkt)
- Geef voorlichting en instructie aan medewerkers die handelingen verrichten die zich > twee maal per minuut en meer dan 2 uur per dag herhalen of minimaal een uur achter elkaar plaatsvinden.
- Geef deze voorlichting en instructie bij indiensttreding en herhaal deze driejaarlijks en geef een vernieuwde voorlichting als werkzaamheden veranderen.
- Licht medewerkers aan de hand van de uitkomsten uit de RIE voor over:
    - De gevolgen van repeterend werk, namelijk klachten aan romp, nek, armen, schouders en handen.
    - Symptomen van de klachten (pijn, stijfheid en tintelingen), zodat medewerkers die vroegtijdig kunnen herkennen.
    - Wat zij kunnen doen als ze klachten krijgen, zoals: bespreken met leidinggevende en/of het preventiespreekuur van de bedrijfsarts bezoeken.
    - De maatregelen om dit te voorkomen:
        - Afwisseling door taakroulatie
        - Een gunstige houding, waarbij de reikafstanden beperkt zijn en een neutrale stand kan worden aangenomen
        - Een ontspannen manier van werken
        - Micropauzes en ontspanningsoefeningen
        - Zorg ervoor dat de voorlichting gericht is op de praktijksituatie (op de werkvloer of met foto’s, filmpjes van de eigen werksituatie) en geef medewerkers de gelegenheid tot inbreng.
- Stimuleer, als geen sprake is van afwisseling, of andere ongunstige omstandigheden aanwezig zijn, micropauzes door hierover op teamniveau afspraken te maken. Micropauzes zijn korte onderbrekingen van het werk variërend van ongeveer 5 tot 25 seconden.

Checklist

- [ ] Wissel het werk zoveel als mogelijk af. Bij voorkeur na elke pauze i.p.v. na een dag.
- [ ] Houd de schouder en elleboog laag en ontspannen. Zo is er weinig spierspanning rond de schoudergordel. 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. De optimale werkhoogte is met de handen op navelhoogte. De ellebogen staan dan in een haakse hoek en de schouders zijn ontspannen.
- [ ] Houd je pols recht. 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, waardoor afvalstoffen beter worden afgevoerd.
- [ ] Sport en beweeg in je vrije tijd, ook dit vergroot de doorbloeding.

Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere groepen

Zwangeren	De wet regelt geen specifieke richtlijnen en regels voor deze doelgroep op dit gebied.
Anderstaligen	Bied instructie en voorlichting in meerdere talen aan. Pictogrammen kunnen hierbij een visuele ondersteuning geven.
Jongeren	Jeugdigen (16- en 17-jarigen) en kinderen (13-, 14- en 15-jarigen) mogen geen machine-gebonden arbeid verrichten, waaronder begrepen werkzaamheden aan de lopende band, waarbij hij regelmatig terugkerende handelingen moet verrichten op tijdstippen welke door de machine zodanig worden bepaald.

Relevante wetgeving

- Fysieke belasting (Arbobesluit afdeling 1 artikel 5.1 t/m 5.6).
- Persoonlijke beschermingsmiddelen (Arbobesluit artikel 8.1 t/m 8.3)

Meer info

- Arbo Informatieblad 29: Fysieke belasting.

- HARM methode
- Praktijkgids Arbeidsveiligheid
- Basisinspectiemodule Arbeidstijdenwet Arbeid door jeugdigen en kinderen.

Instructievideo

- Bekijk de instructievideo die Handel Groeit als aanvulling op dit onderwerp heeft ontwikkeld:

< Terug naar sectorpagina