



**MENS
&WERK**

DE PUNTJES OP DE i IN VEILIG EN GEZOND WERKEN

TOOLBOXMEETING BOVEN HET HOOFD WERKEN



UNETO VNI



BedrijvenBond

De Unie

Bij boven het hoofd werken kunnen klachten ontstaan aan bijvoorbeeld rug, nek en schouders.

OORZAKEN HIERVAN ZIJN

- Werken in een slechte houding zoals:
 - met opgeheven schouders
 - achterover gebogen nek
 - ver reiken met de armen
- Langdurig in dezelfde houding werken.



HOE IS DIT TE VERBETEREN (1)?

- Probeer op goede hoogte te komen voor de werkzaamheden.
- Bedenk van tevoren welk hulpmiddel je nodig hebt en zorg dat het op het werk is.
- Een steiger is beter dan een ladder of trap.
- Gebruik bij seriematig boren in het plafond een statief.

HOE IS DIT TE VERBETEREN (2)?

- Blijf niet te lang staan op een oneffen grond.
- Vermijd ver reiken en gedraaide houdingen.
Verzet wat vaker je benen of de trap.
- Wissel houdingen zoveel mogelijk af.
- Gun jezelf de tijd om na te gaan hoe je de werkzaamheden het best kan uitvoeren.

Wilt u meer weten over veilig en gezond werken?
Meld u dan aan op www.ii-mensenwerk.nl.



**MENS
&WERK**



**MENS
&WERK**

DE PUNTJES OP DE i IN VEILIG EN GEZOND WERKEN

Bedankt voor uw aandacht!



UNETO VNI



BedrijvenBond

De Unie