

Als je instructiemateriaal over lichamelijke belasting “op de plank” hebt liggen dan kun je dit direct gebruiken voor het geven van voorlichting en instructies aan je (nieuwe) medewerkers. Je kunt het materiaal ook gebruiken voor het geven van voorlichting over gezond werken ^[1] en het geven van instructies over de hulpmiddelen. ^[2]

Voordelen

Als je zelf over instructiemateriaal over de lichamelijke belasting beschikt dan kun je dit op elk willekeurig moment inzetten. Dit bespaart je tijd en geld én verlaagt de drempel om ook daadwerkelijk die instructie te gaan geven.

Andere mogelijkheden

Gebruik je instructiemateriaal voor het geven van voorlichting over gezond werken ^[1] en het geven van instructies over de hulpmiddelen ^[2].

Tips voor leidinggevenden

- Kijk hier voor algemene instructies over lichamelijke belasting ^[3].
- Meer informatie over tillen en tilinstructies vind je op de website van SZW ^[4] en van FNV ^[5].
- Meer informatie over duwen en trekken vind je op de website FNV ^[6].
- Maak op verschillende manieren gebruik van je instructiemateriaal. Je kunt het bijvoorbeeld gebruiken voor:
 - (groeps)voorlichtingen;
 - individuele instructies aan (nieuwe) medewerkers;
 - posters op centrale plaatsen (bij het koffiepoint, op de deur, in de lift en op het toilet).
- Koppel je interne richtlijnen voor lichamelijke belasting ^[7] aan je instructies.
- Maak je instructiemateriaal een onderdeel van het beleid lichamelijke belasting ^[8].

Tips voor medewerkers

- Vraag naar instructiemateriaal, lees het en gebruik het.
- Meer informatie over tillen en tilinstructies vind je op de website van SZW ^[4] en van FNV ^[5].
- Meer informatie over duwen en trekken vind je op de website FNV ^[6].

Aandachtspunten

Er zijn verschillende vormen van lichamelijke belasting. Iedere vorm heeft zijn eigen aandachtspunten. Kijk hiervoor bij de algemene instructies ^[3] van de verschillende vormen.

Categorieën:

Locatie: Bungalowpark / Camping / Groepsaccommodatie / Zweminrichting

Functiegroep: ontvangst en veiligheid / overig (leiding/staf/admin) / recreatie en vermaak / schoonmaak en logistiek / techniek en groen / voedselbereiding en bediening / winkelverkoop / zwembad (en omgeving)

Belasting: duwen en trekken / energetische belasting / repeterende bewegingen / staan en lopen / tillen en dragen / werkhouding

Bijlagen:

 Algemene instructies lichamelijke belasting ^[3]

Links

[1] <https://develop7.dearbocatalogus.nl/maatregel/gedrag-voorlichting-over-gezond-werken> [2] <https://develop7.dearbocatalogus.nl/maatregel/gedrag-instructie-over-hulpmiddelen> [3] https://develop7.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/recreatie/oplossing/algemene_instructies_lichamelijke_belasting_0.pdf [4] [http://home.szw.nl/index.cfm?](http://home.szw.nl/index.cfm?menu_item_id=13753&hoofdmenu_item_id=13825&rubriek_item=391926&rubriek_id=391817&set_id=1938&doctype_id=6&link_id=73736)

[menu_item_id=13753&hoofdmenu_item_id=13825&rubriek_item=391926&rubriek_id=391817&set_id=1938&doctype_id=6&link_id=73736](http://home.szw.nl/index.cfm?menu_item_id=13753&hoofdmenu_item_id=13825&rubriek_item=391926&rubriek_id=391817&set_id=1938&doctype_id=6&link_id=73736)

[5] <https://www.fnv.nl/themas/veilig-en-gezond-werken/lichamelijke-belasting/tillen-en-dragen-op-het-werk/> [6] <https://www.fnv.nl/themas/veilig-en-gezond-werken/lichamelijke-belasting/duwen-en-trekken-op-het-werk/> [7] <https://develop7.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkorganisatie-interne-richtlijnen-lichamelijke-belasting> [8] <https://develop7.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkorganisatie-opstellen-beleid-lichamelijke-belasting>