VINK LISSE
Minigidsen

5 punten waar uw team elke dag te veel kracht verbruikt.

De meest voorkomende fysieke belastingen in het dagelijkse werk herkennen en gericht verminderen.

Fysieke belasting ontstaat zelden door één grote krachtsinspanning. Meestal zijn het de kleine bewegingen die elke dag terugkeren: bukken, grijpen, dragen, lopen. Wat nauwelijks opvalt, telt toch op. Deze mini-gids laat vijf typische krachtvreters zien – en wat u eraan kunt doen.

01 Krachtvreter nr. 1: te laag werken.

Elke beweging naar de vloer kost kracht.

Dozen op pallets, bakken onder stellingen of werkstukken op de vloer dwingen medewerkers steeds opnieuw te bukken. Hoe vaker deze beweging wordt uitgevoerd, hoe zwaarder rug en knieën worden belast.

Maatregelen:

- ☑ **Bewaar vaak gebruikte materialen tussen knie- en schouderhoogte.**
  Alles wat meerdere keren per dag nodig is, moet bereikbaar zijn zonder diep te bukken.
- ☑ **Vermijd permanente opslag op de vloer.**
  Gebruik onderstellen, palletopzetranden of heftafels om materialen op een ergonomische werkhoogte te brengen.
- ☑ **Zet bakken iets hoger neer.**
  Een paar centimeter maken grijpen al makkelijker en verminderen de belasting van de onderrug.
- ☑ **Controleer regelmatig welke materialen dagelijks van de vloer worden opgepakt.**
  Deze werkplekken bieden vaak het grootste verbeterpotentieel.
- ☑ **Observeer het dagelijkse werk.**
  Als medewerkers steeds opnieuw diep moeten bukken, is meestal niet hun gedrag het probleem, maar de werkplekinrichting.

Praktijktip: Wat eenvoudig is, wordt gebruikt.

- ☑ Werkplekken kiezen die zonder gereedschap verstelbaar zijn
- ☑ Monitorarmen voor verschillende gebruikers inzetten
- ☑ Antivermoeidheidsmatten en voetsteunen plaatsen waar ze nodig zijn

Quickcheck: waar wordt te laag gewerkt?

Bekijk een typische werkplek en de dagelijkse werkzaamheden.

- **Materiaal op de vloer:** Welke materialen of bakken worden regelmatig rechtstreeks van de vloer opgepakt?
- **Frequentie:** Hoe vaak moeten medewerkers daarvoor diep bukken? ☐ zelden ☐ regelmatig ☐ vaak
- **Herhaling:** Bij welke taak moet bijzonder vaak diep worden gebukt?
- **Zwaartepunt:** Welke materialen worden in de loop van een werkdag bijzonder vaak van de vloer opgepakt?
- **Verbeterpotentieel:** Waar kan de materiaalvoorziening zo worden aangepast dat minder diep bukken nodig is?

Uw beoordeling:

Nauwelijks kritieke punten: Er is momenteel weinig actie nodig. Houd de werkplek toch in de gaten.

Enkele kritieke punten: Bekijk eerst de taken waarbij regelmatig diep moet worden gebukt.

Meerdere kritieke punten: Het loont om in actie te komen. Begin met de materialen die bijzonder vaak van de vloer worden opgepakt.

02 Krachtvreter nr. 2: te ver reiken.

Elke onnodige reikbeweging kost tijd en kracht.

Gereedschap ligt achter materiaalbakken, vaak gebruikte onderdelen bevinden zich buiten de grijpzone of moeten boven schouderhoogte worden gepakt. Elke afzonderlijke beweging kost maar weinig kracht. Opgeteld over de dag belasten ze echter schouders, nek en rug, leiden ze tot snellere vermoeidheid en kosten ze waardevolle werktijd.

Maatregelen:

- ☑ **Rangschik gereedschap op gebruiksfrequentie.**
  Alles wat voortdurend nodig is, hoort binnen de directe grijpzone.
- ☑ **Vermijd werken boven het hoofd.**
  Bewaar vaak gebruikte materialen zo dat ze zonder opgeheven armen bereikbaar zijn.
- ☑ **Plaats bakken dichter bij de medewerker.**
  Korte grijpafstanden ontlasten schouders en rug.
- ☑ **Gebruik schuine voorraadbakken.**
  Ze vergemakkelijken het grijpen en verminderen vooroverbuigen.
- ☑ **Controleer werkplekken samen met de medewerkers.**
  Kleine veranderingen zijn vaak genoeg om veel onnodige bewegingen blijvend te voorkomen.

Quickcheck: waar wordt te ver gereikt?

Bekijk een typische werkplek en de dagelijkse werkzaamheden.

- **Grijpzone:** Welke gereedschappen of materialen worden bijzonder vaak buiten de directe grijpzone gepakt?
- **Frequentie:** Hoe vaak moeten medewerkers boven schouderhoogte reiken? ☐ zelden ☐ regelmatig ☐ vaak
- **Herhaling:** Bij welke taak moeten medewerkers zich bijzonder vaak uitstrekken of verdraaien?
- **Zwaartepunt:** Welke gereedschappen of materialen veroorzaken bijzonder veel verre reikbewegingen?
- **Verbeterpotentieel:** Wat kan dichter bij de werkplek of gunstiger binnen de grijpzone worden geplaatst?

Uw beoordeling:

Nauwelijks kritieke punten: Er is momenteel weinig actie nodig. Houd de werkplek toch in de gaten.

Enkele kritieke punten: Bekijk eerst de taken waarbij regelmatig ver of boven schouderhoogte moet worden gereikt.

Meerdere kritieke punten: Het loont om in actie te komen. Begin met de gereedschappen en materialen die bijzonder vaak nodig zijn.

03 Krachtvreter nr. 3: te zwaar verplaatsen.

Niet elke last hoeft met de hand te worden verplaatst.

Zware lasten horen in veel bedrijven bij het dagelijkse werk. Het wordt kritisch wanneer medewerkers regelmatig moeten tillen, dragen, trekken of duwen – vooral over langere afstanden of in ongunstige houdingen. Vaak ontbreekt het niet aan kracht, maar aan de juiste ondersteuning.

Maatregelen:

- ☑ **Breng de grootste belastingen in kaart.**
  Bekijk welke lasten dagelijks worden verplaatst. Niet het hoogste gewicht is doorslaggevend, maar hoe vaak lasten worden verplaatst.
- ☑ **Gebruik hef- en transporthulpmiddelen consequent.**
  Palletwagens, heftafels, transportwagens of tilhulpmiddelen moeten vanzelfsprekend worden gebruikt – niet alleen bij uitzonderlijk zware lasten.
- ☑ **Verdeel lasten over kleinere eenheden.**
  Verminder indien mogelijk het gewicht van afzonderlijke verpakkingseenheden. Kleinere lasten kunnen veiliger en ergonomischer worden verplaatst.
- ☑ **Vermijd onnodig dragen.**
  Als materialen kunnen worden gerold of gereden, hoeft niemand ze te dragen.
- ☑ **Train regelmatig veilig tillen.**
  Lasten dicht bij het lichaam opnemen, vanuit de benen tillen en draaien vermijden – eenvoudige technieken verlagen het letselrisico aanzienlijk.

Quickcheck: waar worden te zware lasten verplaatst?

Bekijk een typische werkplek en de dagelijkse werkzaamheden.

- **Lasten:** Welke lasten worden dagelijks getild, gedragen, getrokken of geduwd?
- **Frequentie:** Hoe vaak worden deze lasten met de hand verplaatst? ☐ zelden ☐ regelmatig ☐ vaak
- **Herhaling:** Bij welke taak moeten lasten bijzonder vaak handmatig worden verplaatst?
- **Zwaartepunt:** Welke last veroorzaakt in het dagelijkse werk de grootste fysieke belasting?
- **Verbeterpotentieel:** Welke last kan eenvoudiger worden verplaatst met een hef- of transporthulpmiddel?

Uw beoordeling:

Nauwelijks kritieke punten: Er is momenteel weinig actie nodig. Houd de werkplek toch in de gaten.

Enkele kritieke punten: Bekijk eerst de taken waarbij lasten regelmatig handmatig worden verplaatst.

Meerdere kritieke punten: Het loont om in actie te komen. Begin met de lasten die bijzonder vaak of met veel kracht worden verplaatst.

04 Krachtvreter nr. 4: te veel loopafstanden.

Elke onnodige meter kost tijd en energie.

Gereedschap ontbreekt op de werkplek, verpakkingsmateriaal ligt aan de andere kant van de hal of onderdelen moeten meerdere keren worden verplaatst. Afzonderlijk lijken zulke afstanden onbeduidend – maar over de dag opgeteld vormen ze een aanzienlijke fysieke belasting en kosten ze waardevolle werktijd.

Maatregelen:

- ☑ **Observeer typische werkprocessen.**
  Loop de route van uw medewerkers mee. Waar ontstaan onnodige loopafstanden of dubbele materiaalbewegingen?
- ☑ **Bewaar materiaal waar het nodig is.**
  Vaak gebruikte materialen horen direct op de werkplek of in de onmiddellijke nabijheid.
- ☑ **Richt werkplekken in langs de materiaalstroom.**
  Hoe minder materialen hoeven te worden verplaatst, hoe ergonomischer en efficiënter het proces wordt.
- ☑ **Vermijd dubbele materiaalbewegingen.**
  Elke extra verplaatsing kost kracht en verhoogt het risico op beschadigingen of fouten.
- ☑ **Controleer uw processen regelmatig.**
  Nieuwe producten of gewijzigde processen zorgen er vaak voor dat oorspronkelijk logische routes onnodig lang worden.

Quickcheck: waar ontstaan te veel loopafstanden?

Bekijk een typische werkplek en de dagelijkse werkzaamheden.

- **Routes:** Welke route wordt in het werkproces bijzonder vaak afgelegd?
- **Afstand:** Hoe ver bevindt het meest gebruikte materiaal zich van de werkplek? _____ m
- **Herhaling:** Welk materiaal wordt in het proces meerdere keren verplaatst of omgepakt?
- **Zwaartepunt:** Waar ontstaan bijzonder vaak onnodige routes of lege loopbewegingen?
- **Verbeterpotentieel:** Welk materiaal kan dichter bij de gebruiksplaats beschikbaar worden gesteld?

Uw beoordeling:

Nauwelijks kritieke punten: Er is momenteel weinig actie nodig. Houd de looproutes toch in de gaten.

Enkele kritieke punten: Bekijk eerst de routes die regelmatig of meerdere keren worden afgelegd.

Meerdere kritieke punten: Het loont om in actie te komen. Begin met de route die bijzonder vaak wordt afgelegd of onnodig lang is.

05 Krachtvreter nr. 5: te eenzijdig werken.

Niet alleen zwaar werk belast het lichaam.

Ook lichte werkzaamheden kunnen klachten veroorzaken wanneer ze urenlang in dezelfde houding worden uitgevoerd. Terugkerende bewegingen, langdurig staan of monotone werkprocessen belasten spieren en gewrichten vaak meer dan gedacht.

Maatregelen:

- ☑ **Maak houdingswisselingen mogelijk.**
  Werkplekken moeten afwisseling tussen zitten, staan en lopen ondersteunen.
- ☑ **Wissel belastende taken af.**
  Combineer fysiek veeleisend werk met minder belastende taken.
- ☑ **Plan korte ontlastingsmomenten in.**
  Zelfs korte bewegingspauzes helpen spieren en gewrichten te ontlasten.
- ☑ **Betrek uw medewerkers.**
  Zij merken vaak als eerste welke bewegingen onnodig kracht kosten.
- ☑ **Controleer werkplekken regelmatig.**
  Gewijzigde processen of nieuwe producten veranderen vaak ook de fysieke belasting.

Quickcheck: waar wordt te eenzijdig gewerkt?

Bekijk een typische werkplek en de dagelijkse werkzaamheden.

- ☐ **Taak:** Welke taak wordt bijzonder lang in dezelfde houding uitgevoerd?
- ☐ **Duur:** Hoe lang wordt deze taak doorgaans achter elkaar uitgevoerd? _____ minuten
- ☐ **Herhaling:** Welke beweging wordt daarbij bijzonder vaak herhaald?
- ☐ **Zwaartepunt:** Bij welke taak is eenzijdige belasting in het dagelijkse werk bijzonder merkbaar?
- ☐ **Verbeterpotentieel:** Waar kan het proces het eenvoudigst voor meer afwisseling zorgen?

Uw beoordeling:

Nauwelijks kritieke punten: Er is momenteel weinig actie nodig. Houd lange of eenzijdige taken toch in de gaten.

Enkele kritieke punten: Controleer bij welke taken houding of activiteit eenvoudiger kan worden afgewisseld.

Meerdere kritieke punten: Het loont om in actie te komen. Controleer eerst waar houding of taak in het proces kan worden afgewisseld.

Vakkennis: vijf dingen die u vandaag kunt verbeteren.

- ☑ **1. Materiaal dichterbij brengen.**
  Neem een vaak gebruikt materiaal en breng het dichter bij de plaats van gebruik.
- ☑ **2. Een omweg schrappen.**
  Volg een typisch werkproces: welke route kan volledig worden vermeden?
- ☑ **3. Een krachtvreter aanpakken.**
  Zoek de beweging die bijzonder vaak terugkomt – en begin juist daar met de eerste verandering.
- ☑ **4. Een hulpmiddel binnen handbereik zetten.**
  Controleer waar een hef- of transporthulpmiddel nodig is – en zet het precies daar neer.
- ☑ **5. Een medewerker vragen.**
  Vraag iemand die de werkplek dagelijks gebruikt: **“Wat kost u hier elke dag onnodig kracht?”**

Conclusie

De grootste fysieke belasting ontstaat zelden door afzonderlijk zwaar werk. Doorslaggevend zijn de bewegingen die dag na dag terugkeren: diep bukken, ver reiken, zwaar tillen, lange afstanden lopen en eenzijdige taken.

Juist daar ligt ook het grootste verbeterpotentieel. Wie deze vijf krachtvreters systematisch vermindert, ontlast niet alleen de medewerkers. Tegelijk verbeteren werkprocessen, worden fouten voorkomen en verlopen processen efficiënter.

Begin waar de belasting het grootst is. Elke vermeden onnodige beweging is een stap naar gezondere werkplekken en efficiëntere processen.

Waar kaiserkraft u kan ondersteunen.
Oplossingen voor ergonomische werkplekken.

- Ergonomische werkpleksystemen voor productie, magazijn en werkplaats
- In hoogte verstelbare werk- en montagetafels
- Hef- en transporthulpmiddelen
- Voorraad- en baksystemen
- Oplossingen voor materiaalstroom en werkplekinrichting

Advies aanvragen

(0252) 46 13 00
verkoop@kaiserkraft.nl
kaiserkraft.com/ergonomics

Bij het opstellen van dit document is gebruikgemaakt van ondersteuning door een AI-gebaseerd taalmodel. De AI is ingezet om formuleringen voor te stellen, inhoud te structureren en taalkundige correcties uit te voeren. De inhoudelijke verantwoordelijkheid, controle en definitieve goedkeuring van de teksten liggen volledig bij kaiserkraft.