

Werkgevers en werknemers kunnen samen voor een veilige werkomgeving zorgen, zodat iedereen die in een modezaak of sportwinkel werkt fit en gezond blijft. Zo blijft werken in de mode of sport altijd leuk! In de digitale Arbocatalogus (ook wel oplossingenboek van arboregels genoemd) staan (wettelijke) normen, uitleg en praktische tips waarmee je kunt werken.

Op de website worden drie thema's beschreven:

- Lichamelijke belasting (staan en tillen)
- Agressie en geweld
- Werkdruk

Lichamelijke belasting

Onder lichamelijke belasting verstaan we:

- Staan
- tillen en dragen;
- duwen en trekken (bijv. van rolcontainers en palletwagens);
- de ergonomische inrichting van de kassawerkplek.

1. Wat staat er in de Arbowet?

Arbobesluit

Artikel 5.2. Voorkomen gevaren

De arbeid wordt zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats wordt zodanig ingericht, een zodanige productie en werkmethode wordt toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen, worden gebruikt, dat de fysieke belasting geen gevaren met zich mee kan brengen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemer.

Artikel 5.3. Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie

Voor zover de gevaren, bedoeld in artikel 5.2, redelijkerwijs niet kunnen worden voorkomen:

- a. wordt met inachtneming van bijlage I bij de richtlijn, de arbeid zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode toegepast of worden zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen gebruikt dat die gevaren zoveel als redelijkerwijs mogelijk is worden beperkt;
- b. worden in de risico-inventarisatie en -evaluatie, bedoeld in artikel 5 van de wet, met inachtneming van bijlage I bij de richtlijn*, de veiligheids- en

gezondheidsaspecten van de fysieke belasting beoordeeld, waarbij met name wordt gelet op de kenmerken van de last, de vereiste lichamelijke inspanning, de kenmerken van de werkomgeving en de eisen van de taak.

* EU-richtlijn 90/269/EEG.

Artikel 5.4. Ergonomische inrichting werkplekken

Tenzij dit redelijkerwijs niet kan worden gevergd worden werkplekken ingericht volgens de ergonomische beginselen.

Artikel 5.5. Voorlichting

1. Aan werknemers die arbeid verrichten waarbij sprake is van het handmatig hanteren van lasten wordt met inachtneming van de bijlagen I en II bij de richtlijn* doeltreffende voorlichting en doeltreffend onderricht gegeven over:

- a. de wijze waarop lasten gehanteerd worden;
- b. de aan het handmatig hanteren van lasten verbonden gevaren voor hun veiligheid en gezondheid en de te nemen maatregelen om deze gevaren zo veel mogelijk te beperken.

2. Aan de betrokken werknemers wordt adequate informatie verstrekt over het gewicht van de te hanteren last en, wanneer het gewicht van de last niet gelijk verdeeld is, over het zwaartepunt of de zwaarste kant van die last.

Artikel 5.13a Fysieke belasting

Het is een zwangere werknemer en een werknemer tijdens de lactatie (de periode van borstvoeding) verboden om:

- a. dagelijks meer dan eenmaal per uur te hurken, knielen, bukken of staande voetpedalen te bedienen tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap;
- b. meer te tillen dan 10 kilogram in één handeling gedurende de hele zwangerschap en in de periode tot drie maanden na de bevalling;
- c. meer dan 10 keer per dag gewichten van meer dan 5 kilogram te tillen vanaf de twintigste week van de zwangerschap of;
- d. meer dan 5 keer per dag gewichten van meer dan 5 kilogram te tillen vanaf de dertigste week van de zwangerschap.

2. Algemene maatregelen fysieke belasting

Organiseer het werk zo dat belastende en minder belastende werkzaamheden worden afgewisseld.

Wissel de werkzaamheden zo veel als mogelijk af met andersoortige werkzaamheden om eenzijdig belastende handelingen en houdingen te

voorkomen. Als met meer mensen tegelijk wordt gewerkt, kunnen zij rouleren. Zo wordt het (belastende) werk gedeeld.

- Wissel staan af met zitten en (korte stukjes) lopen.
- Wissel fysiek belastende werkzaamheden af met minder belastende werkzaamheden.
- Wissel belastende werkzaamheden zoals tillen/dragen en duwen/trekken af ter voorkoming van eenzijdige belasting en eenzijdige houdingen.

Voldoende pauzeren

Neem voldoende pauzes. Zorg dat er voldoende rustmomenten worden ingebouwd in de vorm van pauzes, ook als het druk is. Maak afspraken dat pauzes zoveel mogelijk ongestoord genoten kunnen worden, waar mogelijk in een andere ruimte dan de winkel.

Uiteraard dient te worden voldaan aan de bepalingen in de Arbeidstijdenwet: Als een dienst langer dan 5,5 uur duurt, bestaat er recht op een tussentijdse pauze van 30 minuten (eventueel gesplitst in 2 x 15 minuten).

Tip:

Meer informatie over arbeids- en rusttijden is te vinden in de CAO Fashion & Sport Inretail op de site van Arbo in de Mode.

3. Fysieke belasting bij zwangerschap

Let extra op de fysieke belasting bij zwangerschap. Wanneer een werkneemster meldt dat ze zwanger is, vindt er overleg plaats tussen haar en de leidinggevende over:

- de invulling van het recht op extra pauzes;
- het voorkomen en beperken van werkzaamheden die tot spanning en stress kunnen leiden;
- het beperken van fysieke belasting.

Hurken, bukken en knielen van zwangere werkneemsters wordt zoveel mogelijk voorkomen en beperkt. In de laatste drie maanden van de zwangerschap mag de werkneemster niet worden verplicht meer dan eenmaal per uur te hurken, bukken of knielen.

Tijdens de zwangerschap en tot 3 maanden na de bevalling mag een zwangere werkneemster maximaal 10 kg tillen.

Vanaf de 20e week zwangerschap wordt het tillen voor zwangere medewerkster zoveel mogelijk beperkt. In uitzonderingssituaties mag de zwangere medewerkster dan nog maximaal 5 kg tillen (maximaal 10 x per dag)

Vanaf de 30e week zwangerschap mag een zwangere medewerkster niet meer dan 5x per dag maximaal 5 kg tillen.

Tip:

Meer informatie over arbeidsomstandigheden en zwangerschap is te vinden op de [website](#) van het de Rijksoverheid.

4. Voorlichting en instructie

Instructie (nieuwe) medewerkers. Instrueer alle nieuwkomers en houd de aandacht voor instructie bij alle medewerkers vast

Instrueer alle medewerkers (óók vakantiekrachten, invallers en meewerkende gezinsleden) over de risico's van tillen, dragen, duwen en trekken én de maatregelen die hij/zij geacht wordt te nemen. Na de eerste instructie moet periodiek aandacht gevraagd worden voor de afspraken over tillen, dragen, duwen en trekken.

Zorg dat alle medewerkers kennis kunnen nemen van de betreffende informatie en instructies.

10 tips voor goed tillen

1. Maak (zo nodig) gebruik van collega's en/ of hulpmiddelen
2. Houd de last dicht bij het lichaam
3. Til met een rechte rug
4. Gebruik een optimaal (breed) steunvlak, zodat je stevig staat
5. Ga recht voor de last staan
6. Neem regelmatig een micropauze
7. Afwisselen van (werk)houding
8. Inschatten van de te tillen last
9. Verantwoorde werkplek creëren
10. Luister naar je lichaam.

5. Staan

Norm staan

Hanteer de volgende norm bij langdurig staan (gebonden aan één werkplek, zonder afwisseling met lopen): maximaal 1 uur achtereen en maximaal 4 uur per dag.

Als deze norm niet gehaald kan worden, wordt een zitgelegenheid ter beschikking gesteld, bijvoorbeeld in de vorm van een stasteun.

Stasteun

Bekijk welk werk zittend gedaan kan worden en gebruik hierbij een stoel of stasteun. Voorkom op die manier langdurig staan.

Een stasteun kan gebruikt worden om even te leunen/zitten wanneer de benen vermoeid zijn terwijl er wel gewerkt kan worden. Ook te gebruiken bij lunchen, koffiedrinken of op een stil moment.

- De stasteun heeft een hoogteverstelbereik tussen 65 en 90 cm.
- Bij gebruik van een stoel of stasteun achter bijvoorbeeld een kassa of toonbank is wel voldoende beenruimte nodig.

(Zie pagina 13 voor een voorbeeld)

6. Tillen en dragen

Norm tillen

Til bij voorkeur niet meer dan 25 kg per persoon in een optimale situatie.

Bij tillen is het van belang om tijdens het tillen op enkele punten te letten. Dit houdt in dat in een optimale situatie:

1. de last recht voor het lichaam kan worden getild;
2. er op heuphoogte wordt getild;
3. de last tegen het lichaam aan getild kan worden;
4. de last goed vast te houden is.

In de praktijk is er vaak geen sprake van zo'n 'optimale tilsituatie'. In dat geval dient gestreefd te worden naar lagere tilgewichten. De volgende richtlijnen voor maximum tilgewichten kunnen daarbij gehanteerd worden:

- Tillen boven hoofdhoogte (175 cm): 4 kg
- Tweehandig tillen door jeugdigen (tot 16 jaar): 10 kg
- Tweehandig tillen van grond tot heuphoogte dicht bij het lichaam: 15 kg
- Tweehandig tillen tussen knie- en borsthoogte: 12 kg
- Tweehandig tillen van grond tot heuphoogte verder van het lichaam: 10 kg
- Tweehandig tillen rond heuphoogte en 90° draaien: 8 kg
- Tweehandig tillen grondheuphoogte ver van het lichaam plus draaiing rug: 6 kg
- Zittend, knielend of gehurkt tillen: 10 kg
- Eenhandig tillen in gunstige situatie: 17 kg

Bij tilgewichten hoger dan de genoemde maxima, dienen maatregelen genomen te worden, door het gebruik van hulpmiddelen of door met meerdere personen te tillen. Tillen met meer dan twee personen wordt zoveel mogelijk vermeden.

Algemene tips bij tillen

1. Als lasten hoger zijn dan de bovengenoemde maxima, gebruik dan hulpmiddelen om tillen of dragen te voorkomen of til met meerdere personen. Probeer tillen met meer dan twee personen echter zoveel mogelijk te vermijden.
2. Maak afspraken met leveranciers dat deze de goederen laadt en lost, in plaats van dat zelf te doen. Leveranciers beschikken vaak over geschikte hulpmiddelen om fysieke belasting te vermijden.
3. Maak afspraken met leveranciers over verpakkingseenheden die beneden de genoemde maximum tilgewichten liggen en die gemakkelijk te hanteren zijn (bijvoorbeeld goede grip of aangeleverd in rolcontainers).
4. Maak afspraken met leveranciers over het markeren van zware colli's met het gewicht, zodat te zien is hoe zwaar colli's wegen en medewerkers daardoor gepaste maatregelen kunnen nemen.
5. Maak afspraken met leveranciers over de maximale stapelhoogte op pallets en in rolcontainers om hoog tillen te vermijden. De stapelhoogte is bij voorkeur niet hoger dan 175 cm.
6. Pas een voorraadbeheer toe dat voorkomt dat medewerkers voortdurend lasten moeten verplaatsen om ergens bij te kunnen.
7. Geef instructie aan medewerkers over de risico's van tillen, en dragen.
8. Plaats zware producten zoveel mogelijk laag in winkelschappen en lichte producten hoog.
9. Wissel het werk zodanig af dat medewerkers niet voortdurend en lang hoeven te tillen en dragen.
10. Geef medewerkers die regelmatig moeten tillen en dragen voldoende pauze om te herstellen van hun inspanningen.

Voorbeelden uit de modebranche

- Niet teveel kleding in een keer willen verplaatsen.
- Rijrek niet te vol hangen.
- Niet teveel dozen op een karretje plaatsen.

7. Duwen en trekken

(Bijvoorbeeld van rolcontainers en palletwagens).

Onder duwen en trekken wordt het handmatig in beweging brengen en verplaatsen van een last over een langere afstand verstaan, waarbij het lichaam zich in dezelfde richting beweegt als de last, zonder dat de last wordt gedragen.

Norm duwen en trekken

Voor duwen en trekken heeft de Arbeidsinspectie een [interne richtlijn](#). In deze richtlijn heeft de Arbeidsinspectie beschreven op welke wijze zij bedrijven

controleert. In deze richtlijn kunt u zelf bekijken dan wel een deskundige (bijv. uw arbodienst) laten bekijken of u werkt conform de richtlijn.

Tips:

Algemene tips bij duwen en trekken

1. Beperk handmatig zwaar duwen en trekken door het inzetten van elektrisch aangedreven rollend materieel, zoals een vorkheftruck, handpallettruck of andere hulpmiddelen.
2. Gebruik bij zware lasten de kracht van het hele lichaam om te duwen en trekken, in plaats van alleen de kracht van armen. Bedenk echter wel dat als de kracht van het hele lichaam moet worden ingezet om een last te duwen of trekken, de last eigenlijk te zwaar is om handmatig te verplaatsen. Dan is het gebruik van hulpmiddelen gewenst.
3. Maak afspraken met leveranciers over het maximum gewicht, het vermelden van het gewicht en de maximale stapelhoogte.
4. Maak de te verplaatsen vracht minder zwaar.
5. Het rustig in gang brengen van een last is beter voor het lichaam dan een ruk of veel geweld gebruiken.
6. Zorg voor een schone vloer en neem drempels weg, duwen en trekken kost dan veel minder kracht.
7. Goed onderhoud van de wielen vermindert de rolweerstand (het is raadzaam om rolcontainers en palletwagens twee keer per jaar te controleren).
8. Draag stevige schoenen met stroeve zolen.
9. Zorg voor voldoende rust en pauzes tijdens het werk.
10. Wissel de werkzaamheden voldoende af.

8. Inrichting van de kassawerkplek

Basismaatregelen

Deze richtlijn geldt voor medewerkers die tenminste 1 uur per dag achter een kassa moeten werken.

Type kassa

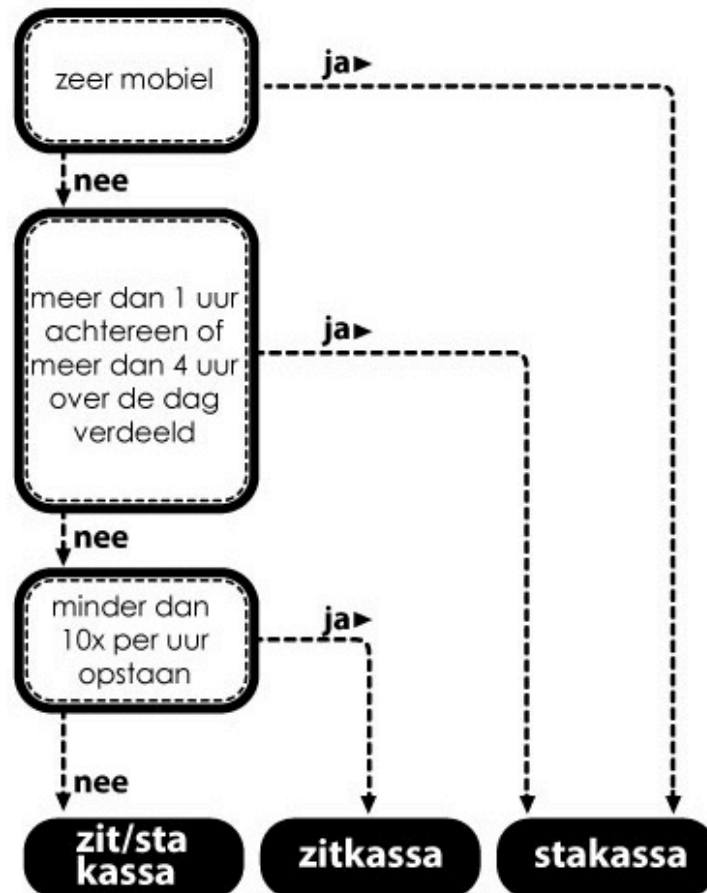
De mate van mobiliteit, de duur van het kassawerk achter elkaar en de frequentie van het opstaan bepaalt de meest passende type kassawerkplek.

De volgende richtlijnen zijn van toepassing:

1. Na tenminste 2 uur achtereenvolgend zittend kassawerk of na 1 uur staand kassawerk wordt het werk afgewisseld met ander werk of een pauze.
2. Als langer dan 1 uur achtereenvolgend achter een kassa gewerkt wordt door dezelfde persoon of langer dan 4 uur over de dag verdeeld door dezelfde persoon, is er een zitgelegenheid aanwezig die voldoet aan ergonomische eisen:
 - de rugleuning en de zittinghoogte zijn in hoogte verstelbaar;

- is stabiel – kan niet omvallen bij extreme lichaamshoudingen;
- rijdt niet hinderlijk weg of glijdt tijdens de zittende werkzaamheden.

Het volgende schema helpt bij de keuze ten aanzien van de inrichting van de kassawerkplek. Zie schema:

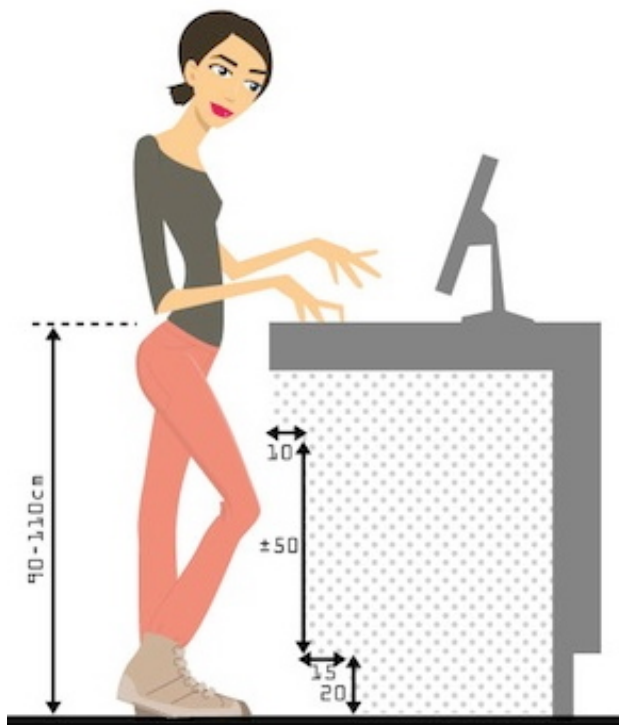


Staande kassawerkplek

De medewerker kan goed achter de kassa of toonbank staan als hij voldoende been- en voertruimte heeft:

- de beenruimte bedraagt tenminste 10 cm, gerekend vanaf de voorkant van het werkblad;
- de voertruimte bedraagt tenminste 25 cm, gerekend vanaf de voorkant van het werkblad, tot minimaal 20 cm vanaf de vloer.

Zie voorbeeld:



Zit/stakassa

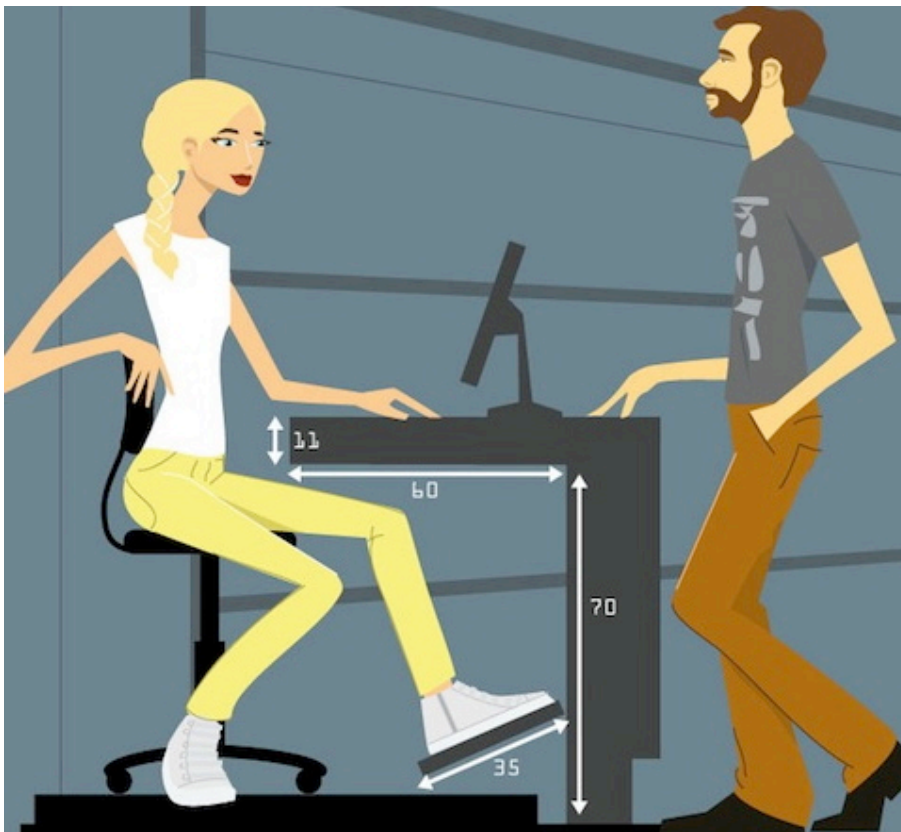
De kassawerkplek is zo ingericht dat de kassamedewerker op ongeveer gelijke ooghoogte kan werken als de ooghoogte van een staande klant. Dit kan gerealiseerd worden door een in hoogte verstelbare stoel of een verhoogde vloer van de kassa. Zie voorbeeld:



Zittende kassawerkplek

- De ruimte onder het werkblad is tenminste 70 cm hoog, 60 cm breed en 60 cm diep.
- De werknemer heeft de beschikking over een voetensteun, indien dat voor het bereiken van een goede lichaamshouding nodig is (bijvoorbeeld bij een relatief korte lichaamslengte). Deze is minimaal 45 cm breed en 35 cm diep en is eenvoudig in hoogte instelbaar in minimaal 3 standen met onderling gelijke afstand. Het totale instelbereik van de voetensteun omvat in ieder geval het verticale traject tussen 35 en 47 centimeter onder de bovenzijde van de zitting.

Zie voorbeeld:



Optimalisatiemaatregelen inrichten kassawerkplek

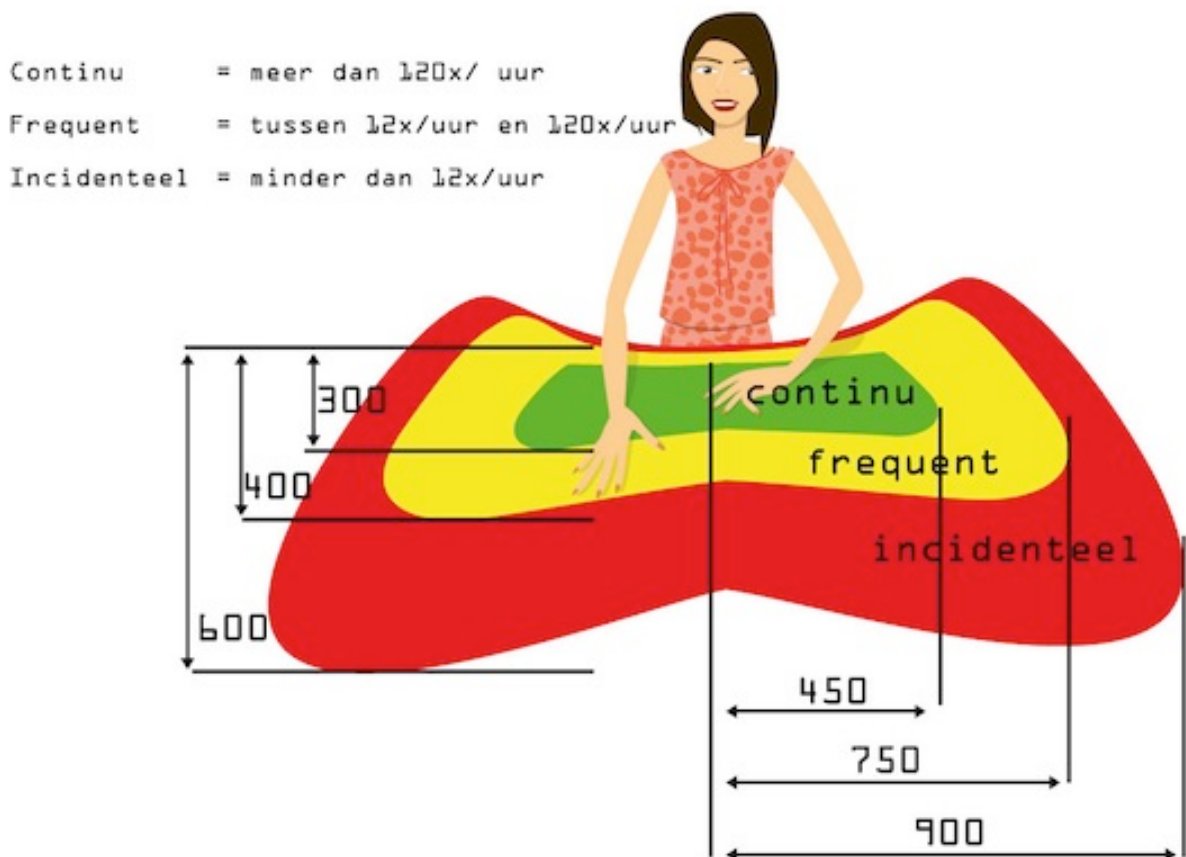
Bovenop de basismaatregelen voor de inrichting van kassawerkplekken kunnen een aantal aanvullende maatregelen genomen worden, om de kassawerkplek te optimaliseren. Met achtereenvolgens tips voor:

- reikafstanden
- staande kassawerkplek (zit/stakassa, stakassa)
- zittende kassawerkplek

Reikafstanden

- De meest voorkomende werkzaamheden (zoals inpakken en vouwen van kleding) kunnen worden verricht binnen een horizontaal bereik van 30 cm naar voren en 45 cm opzij, vanaf de medewerker.
- Regelmatig voorkomende werkzaamheden (zoals bon pakken, gebruik pinautomaat en geldlade) kunnen worden verricht binnen een horizontaal bereik van 45 cm naar voren en 75 cm opzij, vanaf de medewerker.
- Alle andere (incidentele) kassawerkzaamheden kunnen worden verricht binnen een horizontaal bereik van 60 cm naar voren en 90 cm opzij, vanaf de werknemer.

Zie het voorbeeld:



Staande kassawerkplek

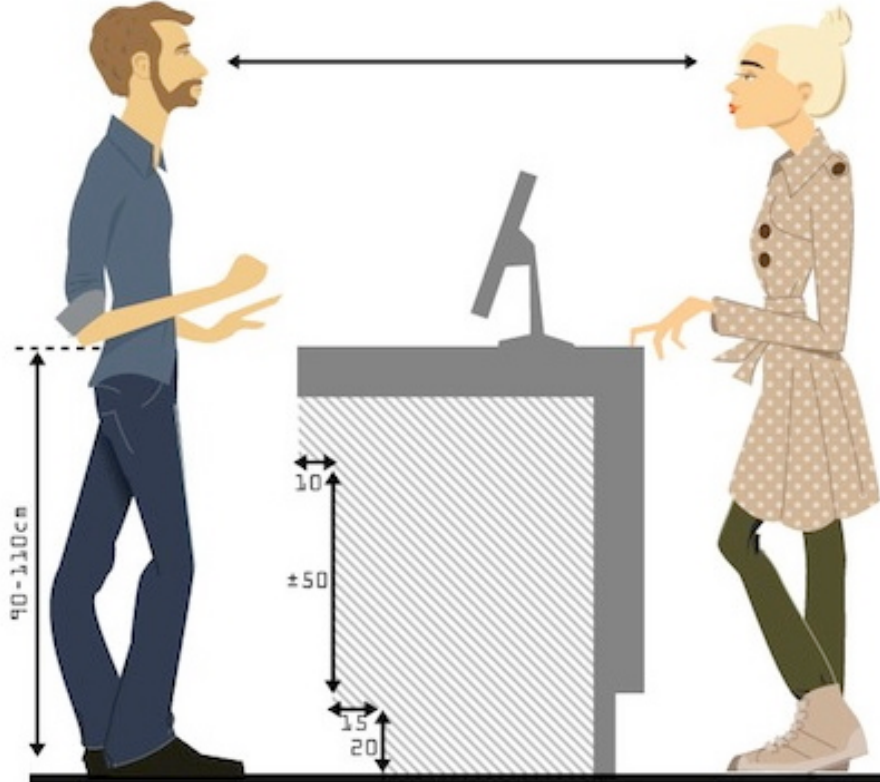
De optimale werkhoogte van een zit/stakassa, stakassa of toonbank is een werkblad 10 centimeter onder ellebooghoogte

Indien er verschillende mensen achter de stakassa of toonbank staan, bedraagt de hoogte van het werkblad bij voorkeur:

- 95 cm wanneer voornamelijk vrouwen (meer dan 90%) achter de kassa werken;

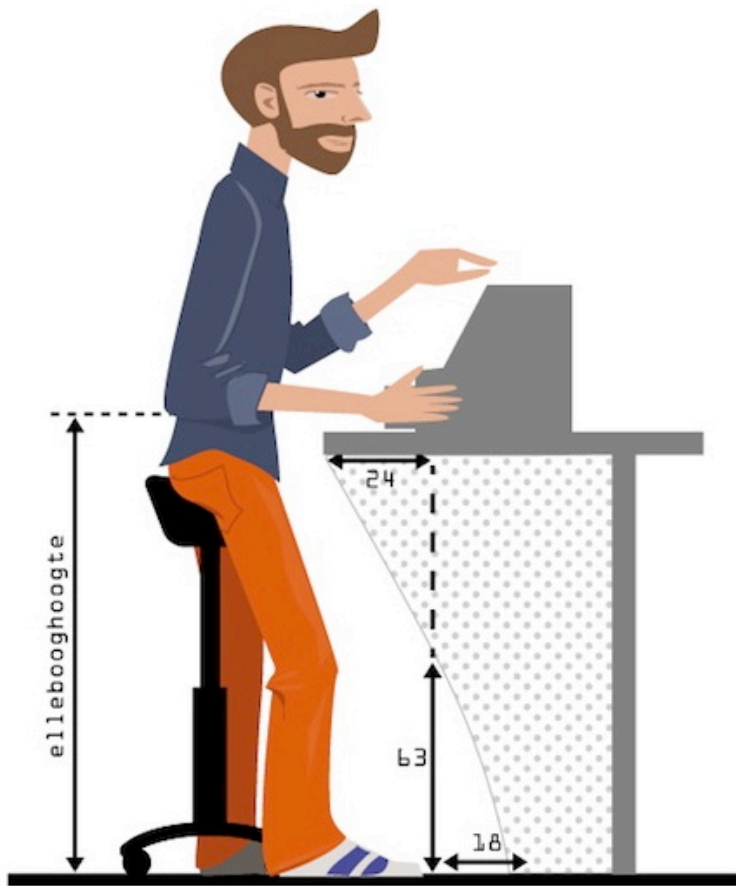
- 100 cm wanneer zowel mannen als vrouwen achter de kassa werken;
- 105 cm wanneer voornamelijk mannen (meer dan 90%) achter de kassa werken.

Zie voorbeeld:



1. Om voldoende werkruimte te hebben achter de kassa of toonbank, bedraagt de ruimte achter het werkblad tenminste 1 meter.
2. Er is bij voorkeur een stasteun aanwezig. In dat geval is er wel meer beenruimte noodzakelijk: tenminste een diepte van:
 - 24 cm vanaf het werkblad tot 60 cm boven de vloer;
 - 42 cm vanaf de vloer tot 60 cm boven de vloer.

Zie voorbeeld met stasteun (volgende pagina):



Zittende kassawerkplek

Bovenop de basismaatregelen voor de inrichting van kassawerkplekken kunnen een aantal aanvullende maatregelen genomen worden, om de kassawerkplek te optimaliseren.

- De hoogte van de zitting van de stoel is instelbaar tussen 20 en 30 cm onder de werkhogte.
- De optimale werkhogte van een zitkassa is een werkblad op of onder ellebooghoogte.
- De dikte van het werkblad bedraagt (inclusief apparatuur, zoals een geldlade) maximaal 11 centimeter.