

KLUSSEN IN FRANKRIJK

Vivent les bricoleurs!
Christian, bricoleur par passion, pas par nécessité.

Home

0 Inhoud, trefwoorden

01 Voorstelling, intenties

02 Planning

03 Algemene adviezen

04 Architecten en aannemers

05 Vergunningen, offertes

06 Dak, timmerwerk

07 Funderingen, muren,
scheidingswanden; muren
voegen

08 Vloeren, plafonds en
trappen

09 Deuren, ramen, luiken

10 Water en riool

11 Fosse septique

12 Verwarming, ventilatie en
airco

13 Elektra, telefoon, internet

14 Gas, propaan, butaan

15 Isolatie

16 Muurafwerking: Schilderen,
verven, tegelzetten

17 Vocht, ventilatie en tocht

18 Pluggen en bevestigingen

19 Terrassen, tuin en erf

20 Gereedschappen,
hulpmiddelen etc.

21 Woordenlijst van
bouwkundige termen

22 Referenties, literatuur,
websites

23 Diverse tips en informaties

24 Uitgevoerde projecten

reserve 1

reserve 2

reserve 3

reserve 4

reserve 5

reserve 6

20.6 TIPS OVER ERGONOMIE

Bronnen:

-> Instructies die ik ooit aan het begin van mijn beroeps carrière ontvangen heb van de Arbo-instructeur Hermann Pahl, Hamburg.

-> Boekje 'Voorkomen van en omgaan met rugklachten' van de een of andere organisatie voor fysiotherapie.

Ergonomie 1: De vier stappen bij het verplaatsen van lasten

1. Weg en doelplaats verkennen / vrij maken
2. De last verkennen.

Drie verkenningcriteria:

- Hoe zwaar?
- Waar ligt het zwaartepunt?
- Waar kan ik aanpakken?

3. De last rechtzetten:

- De last op de grond zo zetten dat je hem in een keer kan oppakken en ermee lopen.
- Desnoods eerst een kant ietsje optillen en iets eronder leggen.

4. Dan pas de last optillen.

Ergonomie 2: De vijf tilregels

1. Sta dicht bij de last.
2. Sta dicht bij het zwaartepunt van de last.
3. Ga door je knieën.
4. Houd je rug en nek recht.
5. Til vanuit je knieën.

Extra hint:

Twee lasten van 10kg dragen is gunstiger dan een van 15kg, want als je de last op beide armen verdeelt is je rug recht belast.

Ergonomie 3: Drie kleine hints

1. Zet, als het kan, de voeten rechts en links naast de last, niet ervoor.
2. Bij het kantelen hoeft je allen de helft van het gewicht op te tillen!
3. Hulpmiddelen zijn er niet voor niets; gebruik ze!
Een steekwagen of trolley halen kost je drie minuten, je rug voelt je drie weken.

En steeds:

Denk na voor je iets zwaars optilt / verplaatst!

Vaak kan je zware voorwerpen 'laten lopen': afwisselend naar rechts en links kantelen en daarbij een stuk verplaatsen.

Ergonomie 4: Over het staan

Sta steeds in half-stap-positie:

Zet je voeten een halve pas uit elkaar, rechts-links of voor-achter.

Met deze stand sta je veilig en in evenwicht.

Door licht buigen van de voorste knie breng je je lichaam en armen naar voren zonder je rug krom te maken.

Sta zo dat je niet met de last moet draaien.

Draag goede (werk-) schoenen, bij voorkeur met stalen neus en anti-slip-zool.

Ergonomie 5: Over het zwaartepunt

Pak een last die je in je eentje op moet tillen bij het zwaartepunt. *Dit geldt alleen bij het echt optillen!*

Als je de last bij het zwaartepunt pakt heb je alleen kracht nodig om de last te dragen en geen extra kracht om de last in evenwicht te houden.

1. Het zwaartepunt vind je proefondervindelijk door zolang je greep te verplaatsen tot de last in evenwicht blijft.
2. Je kan een last makkelijk op de grond draaien als je hem bij een punt oppakt dat zo ver mogelijk van het zwaartepunt verwijderd is. *Dus als je de last niet wilt oppakken maar op de grond draaien, let op het verschil met punt 1 hierboven (onder E 5)!*
3. Als je met zijn tweeën draagt laat je de sterkere dicht bij het zwaartepunt aanpakken.

Ergonomie 6: Trappen, ladders en kabels

1. Bij het dragen over trappen krijgt de onderste man meer gewicht te dragen, de bovenste moet vooral sturen.
2. Veel voorwerpen zijn ten behoeve van transport* demonteerbaar.
3. Maak kisten en kasten voor het transport* leeg. Haal ook planken en laden eruit.
4. Als rechtshander plaats je een ladder of (keuken-) trap ietsje links van je werk, nooit direct onder een werk aan muur of plafond.
5. Je kan beter de ladder vaker verplaatsen dan ver uitleunen.
6. Op een steiger werk je makkelijker dan op een ladder; in sommige landen is het voor vaklui verboden boven bepaalde hoogtes vanuit ladders te werken.
7. Ruim kabels, slangen en snoeren op je werkplek steeds goed op.

** dit geldt algemeen, maar vooral op trappen!*

Zie ook <http://www.dekantoorvakhandel.nl/advies/meest-gestelde-vragen/rugpijn-op-het-werk-voorkomen/>