

SOP-WEL-3: Manueel hanteren van lasten

Doelgroep	Versie	Aangemaakt op	Gewijzigd op
Welzijn	v1	13/01/2024	13/01/2024

Doel

Het doel van deze SOP is om de leden, vrijwilligers en hulpverleners te sensibiliseren omtrent het correct manueel hanteren van lasten en zodoende het risico op rugletsels, musculoskeletale aandoeningen en letsels door stoten te verkleinen.

Algemeen

1.a. Wat	
<p>Manueel hanteren van lasten: elke handeling waarbij een last door één of meer werknemers wordt vervoerd of ondersteund, zoals het optillen, neerzetten, duwen, trekken, dragen of verplaatsen van een last, en die vanwege de kenmerken ervan of ergonomisch ongunstige omstandigheden voor de werknemers gevaren inhoudt, met name voor rugletsels.</p> <p>Nota: het optillen van een werktuig om het te gebruiken, wordt niet beschouwd als het manueel hanteren van lasten.</p>	
1.b. Risico's	1.c. Risicofactoren
<div><ul style="list-style-type: none">• risico op <u>rugletsel</u>;</div> <div><ul style="list-style-type: none">• risico op <u>musculoskeletale aandoeningen</u>: nekklachten, schouderklachten, heup- en knieklachten (MSA);</div> <div><ul style="list-style-type: none">• risico op <u>letsels door stoten</u> tegen de last.</div>	<p>De risicofactoren vallen uiteen in 4 groepen:</p> <div><ul style="list-style-type: none">• kenmerken van <u>de last</u> zelf;</div> <div><ul style="list-style-type: none">• kenmerken van de <u>lichamelijke inspanning</u> voor het hanteren;</div> <div><ul style="list-style-type: none">• kenmerken van de <u>taakorganisatie</u>;</div> <div><ul style="list-style-type: none">• kenmerken van de <u>werkomgeving</u>.</div>
1.d. Raadgevingen	1.e. Verboden werkzaamheden

- Gebruik aangepaste hulpmiddelen.
- Zoek steun; dat verlicht de rug.
- Draag altijd veiligheidsschoenen als je zware lasten moet verplaatsen.
- In de meeste gevallen beschermen handschoenen tegen mogelijke verwondingen.

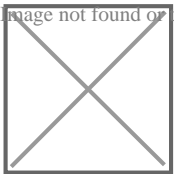

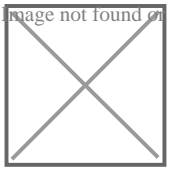
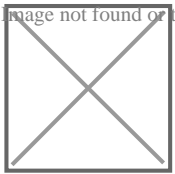
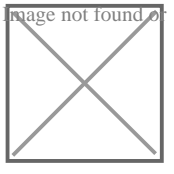
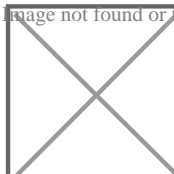
Er zijn **geen** formele maximale gewichtslimieten vastgelegd voor het hanteren van lasten. Een **aantal normen** geeft wel een indicatie of code van goede praktijk voor het beperken van de lasten in functie van bepaalde situaties.

Manueel hanteren van lasten is **verboden voor zwangere werkneemsters** tijdens de **laatste drie maanden van de zwangerschap**, en ook **tijdens de borstvoeding**. Gedurende de overige periode van de zwangerschap wordt het gezien als mogelijk risicovol en specifiek te beoordelen.

Methodes

Basis principes

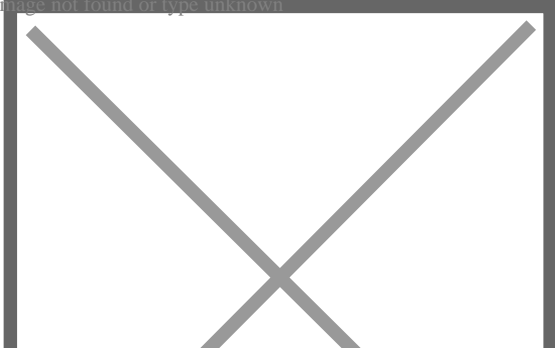
- Plaats de voeten:
 - als een stevige steun op de grond;
 - uit elkaar aan beide kanten van de last;
 - de ene voet licht vooruit geschoven t.o.v. de andere voor een beter evenwicht.
- Buig de benen.
- Houd de rug goed recht (recht voor zich kijken helpt).
- Neem de last vast, verzeker een goede greep met de handen.
- Houd de last dicht bij het lichaam.
- Richt je op door gebruik te maken van de spieren van de benen.
- Houd je armen gestrekt.
- De rug niet draaien tijdens een behandeling, maar alleen de voeten verplaatsen.
- Als de last te zwaar of te hinderlijk is, niet proberen alleen te dragen, maar hulp vragen.

Fout	Goed	Fout	Goed	Fout	Goed
					

Tiltechnieken

2. Basis tiltechniek	3. Kracht tiltechniek
-------------------------	--------------------------

Image not found or type unknown



4.

Driepoot tiltechniek

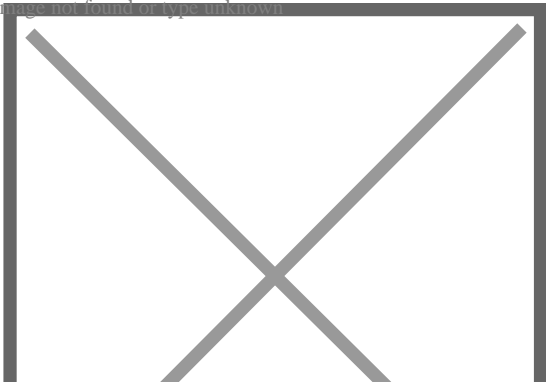
Image not found or type unknown



5.

Gedeeltelijke hurk tiltechniek

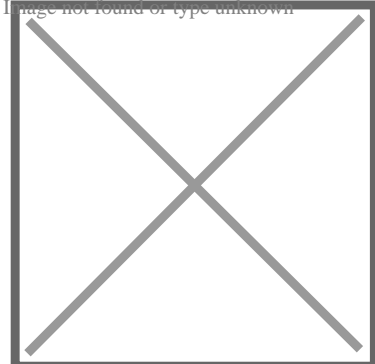
Image not found or type unknown



6.

De Golfer tiltechniek

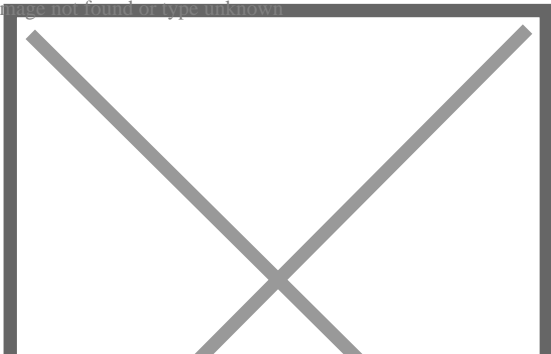
Image not found or type unknown



7.

Recht been tiltechniek

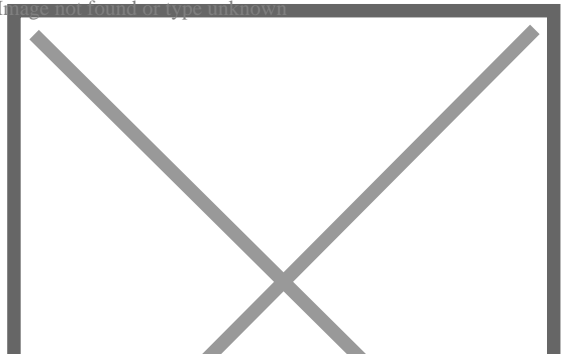
Image not found or type unknown



8.

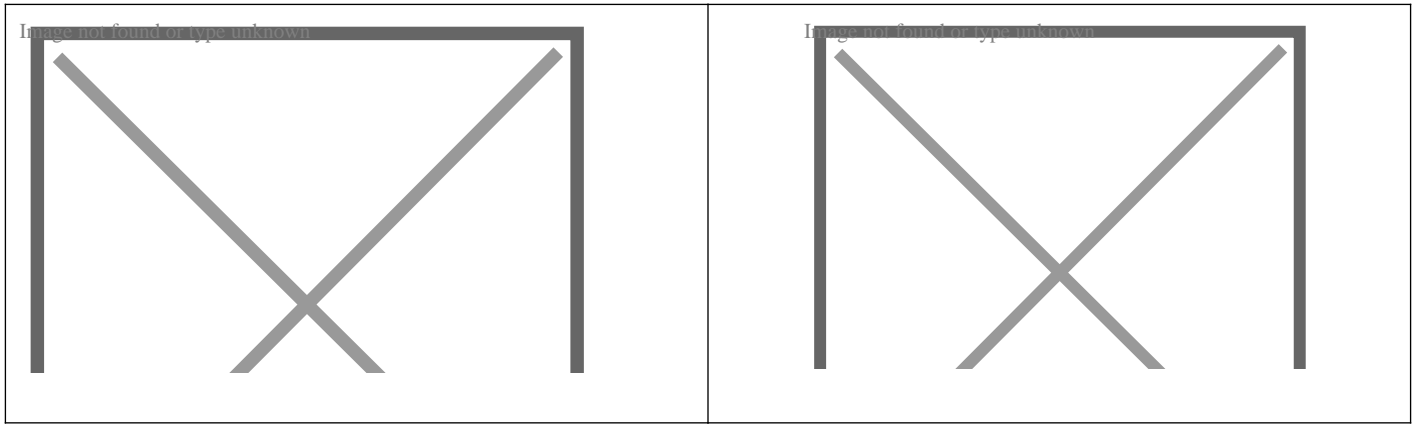
Boven hoofd tiltechniek

Image not found or type unknown



9.

Draaipunt techniek



Vragen en opmerkingen

Je kan ons steeds een vraag sturen via info@amt.events of spreek iemand van het bestuur aan.

Revision #2

Created 29 February 2024 13:42:53 by Raven Van Hove

Updated 1 March 2024 12:23:27 by Raven Van Hove