

ErgoKijk_3

Suggesties voor een betere toegankelijkheid

Hieronder vind je enkele suggesties voor optimalisatie van de geanalyseerde job. Let wel, je moet altijd nog afwegen of alle suggesties weldegelijk toepasselijk zijn.

De suggesties zijn zowel naar de werknemer (wn) als naar de inrichting van de werkplek of organisatie van de taak gericht.

De suggesties zijn pretentieloos en boeten daardoor soms aan precisie in, of zijn ze net te concreet, niet voor alle situaties toepasselijk of kan ondoordacht toepassen onveiligheid met zich meebrengen. De tips hebben de bedoeling om inspirerend te werken en moeten steeds met het gezond verstand in de concrete werksituatie getoetst worden.

1. Voorzie handgrepen
2. Voorzie leuning
3. Verwijder obstakels
4. Voorzie een klein opstapje +/- 15cm (bv. pallet) voor één voet en regelmatig wisselen
5. Laat de werknemer leunen tegen zijn werkpost
6. Voorzie een stahulp
7. Werkhoogte staand precisiewerk: 3 à 5 cm onder elleboog
8. Werkhoogte gewoon staand werk: 10 à 15cm onder elleboog
9. Werkhoogte staand zwaar werk: 20 à 25cm onder elleboog
10. Laat de wn met een hand of elleboog steun nemen op meubilair (bv. Aanrecht, een voorwerp of op eigen knie/dijbeen)
11. Verhoog het werkvlak tot ellebooghoogte (leg bv. een baksteen onder de tafelpoten of gebruik pootverhogers)
12. Kantel het werkvlak naar de wn toe
13. Kies voor lange stelen
14. Laat de wn zijn voeten verplaatsen om zich te draaien
15. Positioneer werk recht voor de wn
16. Verschuif de voeten zijdelings ipv de romp te draaien, bij voorkeur in de richting van links naar rechts
17. Kies een instelbare stoel met lage ruggensteun en met armleuningen

18. Breng het werkvlak 1 à 2 cm boven ellebooghoogte (zittend)
19. Breng toetsenbord, document en computerscherm op één lijn recht voor de wn
20. Hou minimum 90° in heup en knie
21. schik de voorraad voor de romp, streef naar niet meer dan 40cm reikafstand
22. Voorzie pincet, kleine tang, magneet e.d. voor het oppikken van klein materiaal
23. Laat de wn door de knieën buigen
24. Laat wn een been naar achteren zwaaien tijdens het buigen (golferbeweging)
25. Bij weinig uitwijkmogelijkheden, plaats voorwerpen of gereedschap op ongeveer 100cm hoogte
26. Hou de last dicht tegen het lichaam
27. Voorzie een hoog-laag tafel of ander hoog-laag systeem
28. Voorzie de mogelijkheid om hulp in te schakelen
29. Voorzie stevig en veilig schoeisel
30. Voorzie een transportmiddel (roltafel, kar, transpallet...)
31. Breng antislip aan
32. Draag (veiligheids)handschoenen
33. Breng een verdikking of antislip aan op de handgreep of de plaats van vastgrijpen
34. Verwijder onnodige voorwerpen van de werkplek
35. Voorzie goede en/of extraverlichting
36. Smeer de wielen van het transportmiddel
37. Voor zware lasten dienen twee vaste wielen langs voor te zijn aan het transportmiddel
38. Streef naar meer variatie in het werk (max. 2 uur hetzelfde werk)
39. Zorg voor een goede fysieke conditie (bv. Sporten of sportelen)
40. Vermijd aandachtafleiders (passage, TV, muziek...)

41. Maak gebruik van extra handgrepen (vb Liftmates voor kartonnen dozen)
42. Zorg voor stilte
43. Vereenvoudig het werk
44. Verminder het volume van het werk
45. Vertraag de aanvoer van werk
46. Voorzie meer pauzes
47. Maak een instructiefiche
48. Werk met kleurcodes en/of symbolen
49. Bezorg een plan of schets
50. Bezorg een grondplan
51. Gebruik GPS
52. Maak een (proef)model
53. Fixeer bepaalde voorwerpen
54. Organiseer opbergruimte
55. Voorzie degelijke kuis- en poetsgereedschap en -producten
56. Gebruik een anti-vermoeidsheidmat
57. Reik alternatieve methodes aan voor eenzelfde kwestie
58. Bekrachtig de mogelijkheid om zelfstandig te denken en te werken
59. Lamineer de instructiefiche
60. Voorzie handschoenen
61. Leer een aantal gebaren aan
62. Wijs of breng tastbare herkenningspunten aan
63. Ban kauwgom

64. Bereid een gesprek met verantwoordelijken en/of belanghebbenden voor
65. Leg pen en papier binnen handbereik
66. Volg een opleiding of cursus buiten het werk
67. Oefen deze vaardigheden los van de werkvloer
68. Stel een presentatieplan op
69. Hou een agenda bij
70. Leg samenwerkingsverbanden vast op papier
71. Leg het organogram vast op papier
72. Organiseer sociale contacten buiten het werk
73. Zet conclusies op papier
74. Veeg de vloer
75. Markeer niveauverschillen op een opvallende manier
76. Plaats een hellend vlak
77. Zoek alternatieve toegangswegen
78. Herschik meubilair
79. Voorzie een persoonlijk vervoermiddel
80. Voorzie een opstapje, bankje of ladder
81. Voorzie extra communicatiemiddelen: (draadloze)telefoon, intranet, camera, microfoon...
82. Breng (bolle)spiegels aan om het om de hoek kijken mogelijk te maken
83. Duid vluchtroutes aan
84. Laat de preventieadviseur de werkomgeving (her)bekijken
85. Laat de preventieadviseur de werkpost (her)bekijken
86. Maak een verkorte maar duidelijke handleiding

87. Zorg voor degelijke en degelijk onderhouden boor-, slijp- of andere machines
88. Voor slijpmachines zijn trilvrije handvatten in de handel te koop
89. Voorzie (veilig) snijdmateriaal
90. Gebruik oordempers
91. Breng dempend materiaal tegen een muur aan (vb kurk of rubber)
92. Breng dempend materiaal aan onder een machine
93. Draag een zonnebril
94. Voorzie zonnewering
95. Zorg voor een goede ventilatie
96. Denk aan de mogelijkheid van het openen van vensters, luiken of deuren
97. Sluit onnodig openstaande vensters, luiken of deuren
98. Zorg voor thermische kledij
99. Loop vooruit op de piekmomenten of deadlines
100. Plaats een laptop op een laptop houder (op natuurlijke ooghoogte) en werk met apart klavier en aparte muis
101. Voorzie een stoel op wieltjes
102. Plaats het zwaarste materiaal het dichtst bij de werknemer
103. Reik een procedure of wijs een contactpersoon aan voor onverwachte gebeurtenissen
104. Stel een lijst op van mogelijke toevallige opdrachten of voorbeelden daarvan
105. Stel een lijst op van mogelijke methodes
106. Stel een lijst op van potentiële piekmomenten
107. Overweeg vergrootglas, aangepaste verlichting, helderheid en kleuren contrast, geluidsondersteuning voor lichtsignalen
- 108 Overweeg geluidsversterking of –demping, lichtondersteuning voor geluidsignalen
109. Fixeer het onderwerp van de (be-)handeling

110. Kijk uit voor alternatief toetsenbord en/of muis

111. Plaats de last op een doek of een karretje

112. Vermijd tegenlicht