

# Verlicht de last!

Informatie voor werknemers en werkgevers in de **detailhandel**

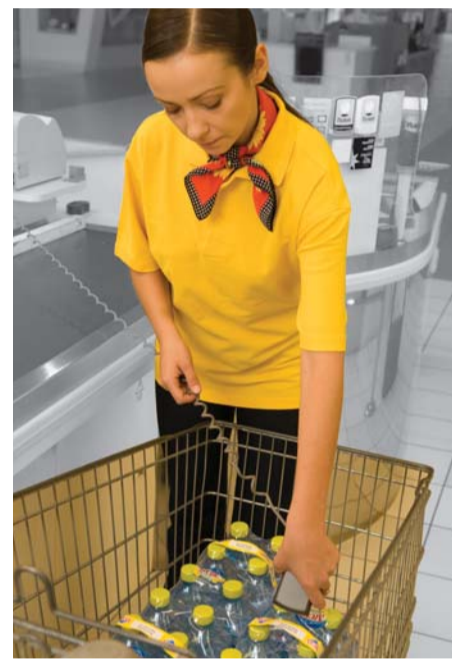
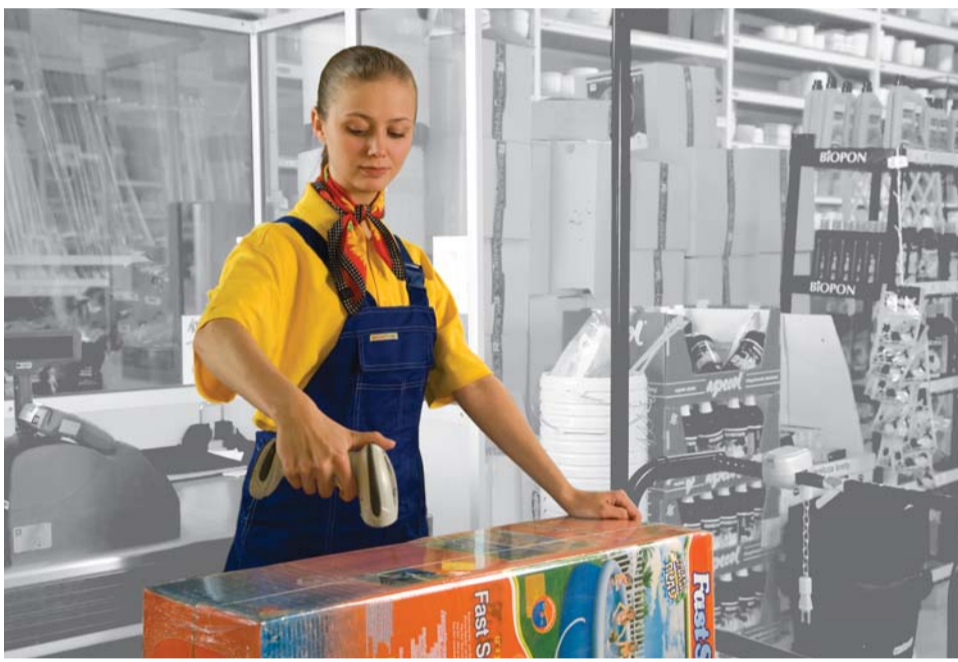
## Voorkomen, verminderen, reorganiseren



■ In hoogte verstelbare hulpmiddelen vergemakkelijken het verplaatsen van goederen op gelijke hoogte, zonder dat de medewerker zich daarbij voorover hoeft te buigen. De rug behoudt zijn natuurlijke positie en de druk op wervels blijft gelijkmatig verdeeld.



■ Mechanische transportmiddelen voorkomen of vergemakkelijken het handmatig verplaatsen van lasten. Het gebruik van hulpmiddelen beperkt het aantal medewerkers dat aan het risico van fysieke overbelasting wordt blootgesteld.



■ Het gebruik van een handscanner voor streepjescodes voorkomt onnodig vooroverbuigen en optillen van goederen.



■ Voorwerpen van groot formaat, bijvoorbeeld huishoudelijke apparaten, zouden verplaatst moeten worden met hulpmiddelen die het transport over de trap vergemakkelijken en rugletsel zoveel mogelijk voorkomen. Bij het verplaatsen van zware lasten in trappenhuizen is de kans op ongevallen niet denkbeeldig.



■ Verplaatsen van lasten boven schouderhoogte veroorzaakt een meer dan proportionele druk op de nek en de schouders, en kan leiden tot letsel. Een mechanisch hulpmiddel is in die werksituaties dus onmisbaar.



■ Het gebruik van elektronische weegschalen maakt het handmatig verplaatsen bij ontvangst van goederen overbodig. Medewerkers hoeven niet elke doos, fles of een vergelijkbaar voorwerp apart op te tillen. Ze voeren een eenheidsgewicht in, en het systeem berekent dan het aantal eenheden.



■ Het gebruik van een werktafel beperkt de belasting op de spieren en gewrichten. Het maakt mogelijk dat de medewerker met beide handen op hetzelfde niveau kan werken.



■ Netcontainers dragen ertoe bij dat handmatige uitzetting van producten op de planken overbodig is, de uitgestalde producten zijn toegankelijker voor de klant.



■ Bij het optillen van voorwerpen vanuit een hurkende positie met een rechte rug, is de druk op de rug gelijkmatig verdeeld, waardoor eventuele pijn is beperkt en de kans op letsel van de tussenwervelschijven minimaal is.