



TOOLBOXMEETING

Boven het hoofd werken



Bij boven het hoofd werken kunnen klachten ontstaan aan bijvoorbeeld rug, nek en schouders.

Oorzaken hiervan zijn

- Werken in een slechte houding zoals:
 - Met opgeheven schouders
 - Achterover gebogen nek
 - Ver reiken met de armen
- Langdurig in dezelfde houding werken

Hoe is dit te verbeteren (1)?

- Probeer op goede hoogte te komen voor de werkzaamheden.
- Bedenk van tevoren welk hulpmiddel je nodig hebt en zorg dat het op het werk is.
- Een steiger is beter dan een ladder of trap.
- Gebruik bij seriematig boren in het plafond een statief.

Hoe is dit te verbeteren (2)?

- Blijf niet te lang staan op een oneffen grond.
- Vermijd ver reiken en gedraaide houdingen. Verzet wat vaker je benen of de trap
- Wissel houdingen zoveel mogelijk af .
- Gun jezelf de tijd om na te gaan hoe je de werkzaamheden het best kan uitvoeren.

ARBO TECHNIEK



Contact

Korenmolenlaan 4
3447 GG Woerden

0348 437 375
info@arbotechniek.nl

www.arbotechniek.nl