

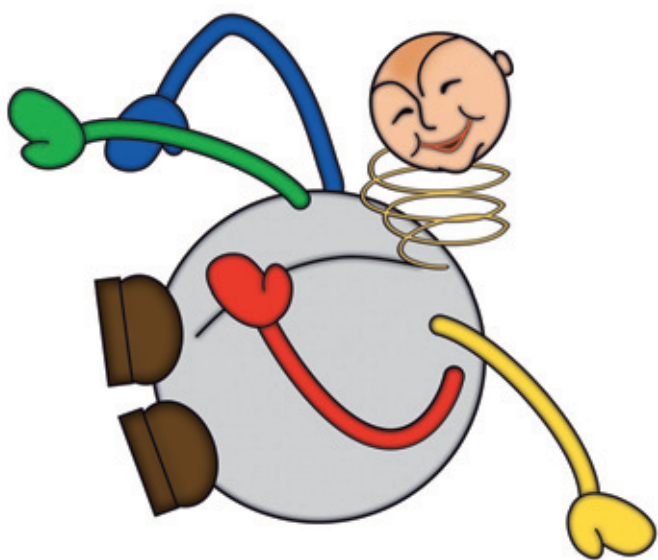
ARBOCATALOGUS

voor de detailhandel in AGF



Arbocatalogus voor de detailhandel in AGF

1.	Inleiding	3
2	Fysieke belasting	5
2.1	Manueel hanteren	5
2.1.1	Maatregelen	5
2.1.2	Richtlijn tillen en dragen	8
2.1.3	Handig organiseren	9
2.1.4	Handig werken	11
2.1.5	Handige hulpmiddelen	12
2.1.6	Voorlichting voor bijdehand werken	15
2.1.7	Oog voor andere aspecten van fysieke belasting	18
2.2	Inrichten van de werkplek	24
2.3	Snijrisico's	30
2.3.1	Maatregelen	30
2.3.2	Handig organiseren	32
2.3.3	Handig inrichten	35
2.3.4	Handig werken	36
2.3.5	Handige hulpmiddelen	38
2.3.6	Voorlichting voor bijdehand werken	39
3.	Afspraken tussen partijen over deze arbocatalogus	40
3.1	Looptijd en actualisatie	40
3.2	Het beheer	40
3.3	Inhoud van deze arbocatalogus	40
4.	Verantwoording	41
4.1	Basismateriaal	41
4.2	Koppeling maatregelen en doelvoorschriften	41
	Bijlage 1: Tips bij snijwonden	43



1. Inleiding

Deze arbocatalogus beschrijft hoe de detailhandel in AGF (aardappelen, groente en fruit) kan voldoen aan doel en voorschriften uit de Arbowet- en regelgeving.

De beschreven risico's worden per onderdeel beschreven. Met behulp van de beschreven maatregelen kan de Detailhandel in de AGF zelf initiatieven nemen om risico's te voorkomen of te beperken.

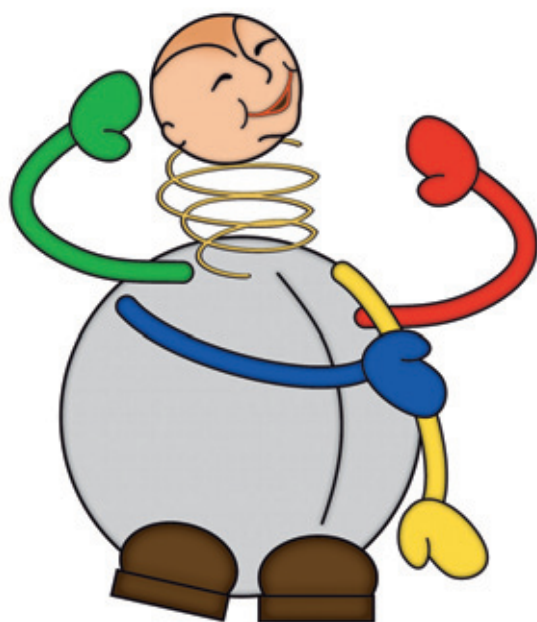
Onder de detailhandel in AGF wordt hier verstaan: een onderneming uitgeoefend in besloten ruimtes (winkel en hallen) waar of van waaruit uitsluitend of in hoofdzaak groenten, fruit en/of aardappelen worden verkocht of afgeleverd, niet zijnde een groothandel.

Voor ambulante handelaren in AGF is er de Arbocatalogus Ambulante Handel.

Dit document is gericht op alle werkenden in de branche: werkgevers, werknemers (waaronder meewerkende gezinsleden, uitzendkrachten en vakantiekrachten) en zelfstandigen zonder personeel (ZZP-ers).

De maatregelen in deze arbocatalogus zijn afgesproken door de ADN (AGF Detailhandel Nederland) en de vakbonden FNV en CNV. Zij vragen u de maatregelen zo goed mogelijk toe te passen.

Deze arbocatalogus wordt door de Arbeidsinspectie gebruikt als referentiekader bij haar handhaving van de Arbowet en -regelgeving in de detailhandel in AGF.



2. Fysieke belasting

In elk bedrijf komt lichamelijke belasting voor: tillen, dragen, duwen, trekken, repeterend werk, lang staan, diep bukken, ver reiken of kou en tocht. Lekker fysiek bezig zijn is gezond. Te veel of te zwaar lichamelijk werk uitvoeren, leidt tot een overbelasting van spieren en gezondheidsklachten, ziekte of zelfs arbeidsongeschiktheid. De volgende onderstaande maatregelen hebben betrekking op de onderdelen manueel handelen en de inrichting werkplek.

2.1 Manueel hanteren

Onder Manueel hanteren wordt verstaan:

“... 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”.

Manueel hanteren heeft dus alles te maken met tillen & dragen en duwen & trekken. Het regelmatig met de hand tillen & dragen en/of duwen & trekken kan een risico vormen voor de gezondheid. Werkzaamheden waarbij regelmatig wordt getild, gedragen, geduwd en getrokken zijn bijvoorbeeld:

- Het tillen en dragen van goederen zoals kratten met aardappelen, groente en fruit.
- Het duwen en trekken van handmatige transportmiddelen over drempels en andere oneffenheden.
- Het verplaatsen en verschuiven van onderdelen zoals werktafels, displays, vitrine om ruimte te maken en bij het schoonmaken.

2.1.1 Maatregelen

In deze arbocatalogus wordt beschreven hoe in de detailhandel voor AGF het tillen & dragen en het duwen & trekken zo veel als mogelijk kan worden voorkomen en (als dit redelijkerwijs niet mogelijk is) kan worden beperkt.

Maatregelen om tillen & dragen te voorkomen kunnen leiden tot duwen & trekken (en andersom). Daarom worden in deze arbocatalogus maatregelen gegeven voor het voorkomen en beperken van beide risico's.

De maatregelen zijn gerubriceerd in vijf categorieën:

1. de organisatie van het werk: Handig organiseren
2. de inrichting van de arbeidsplaats: Handig inrichten
3. de productie- en werkmethode: Handig werken
4. de hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen: Handige hulpmiddelen
5. de voorlichting: Bijdehand werken

Het risico aanpakken bij de bron

Probeer eerst het risico aan de bron aan te pakken door het werk handig te organiseren. Bezie vervolgens hoe de inrichting van de werkplek risico's kan wegnemen of verminderen. Kijk daarna hoe handig werken en handige hulpmiddelen het risico verminderen. In de praktijk is vaak een combinatie van maatregelen uit verschillende categorieën het meest effectief, zoals:

- het maken van afspraken met leveranciers,
- het goed inrichten van winkel en magazijn,
- het gebruiken van hulpmiddelen,
- en het instrueren van medewerkers.

Voorlichting is de basis

Goede arbeidsomstandigheden staan of vallen met goede voorlichting en een goede inwerkprocedure voor nieuwe medewerkers. Voorlichting is voor ieder bedrijf onmisbaar. Voorlichting wordt in de praktijk een stuk makkelijker als de informatie en instructies ook op papier staan. Zo kan een nieuwe medewerker zich voor zijn eerste dag inlezen.

Realisatie van maatregelen in de praktijk

Alle maatregelen uit deze arbocatalogus kunnen een positieve bijdrage leveren aan het wegnemen of verminderen van arbeidsrisico's. Echter, niet iedere maatregel is nodig, geschikt of toepasbaar in iedere winkel. Handel verstandig, ook bij het toepassen van de maatregelen. Door de branche zijn de maatregelen ingedeeld in twee typen: A-maatregelen en B-maatregelen. A-maatregelen zijn maatregelen waarmee een goede basis gelegd kan worden voor zo goed mogelijke arbeidsomstandigheden in de winkels, zeker als deze maatregelen in combinatie met elkaar worden genomen. Ze zijn bovendien vrijwel allemaal door iedere onderneming in de praktijk te realiseren. B-maatregelen zijn maatregelen waarmee de arbeidsomstandigheden nog verder kunnen worden verbeterd. Het gaat hier dus om optimalisatiemaatregelen. Sommige van deze maatregelen vergen een (flinke) investering en dienen zich daarom aan bij ver- en nieuwbouw en bij het vervangen van materieel.

A-maatregelen voor tillen & dragen en duwen & trekken zijn:

- Het werk zo organiseren dat werkzaamheden worden afgewisseld met andersoortige werkzaamheden (maatregel 1)
- Het goed inrichten van ingangen, doorgangen en paden zodat het gebruik van hulpmiddelen voor het verplaatsen van goederen mogelijk en makkelijk is (maatregel 6)
- Het goed inrichten van het magazijn (maatregel 7)
- Het goed inrichten van de bereidingsruimte (maatregel 8)
- Het gebruiken van niet aangedreven hulpmiddelen zoals rolcontainers, steekwagens, palletwagens en onderstellen op wielen (maatregel 14)
- Het instrueren van alle nieuwkomers en het onder de aandacht houden van de instructie bij alle medewerkers (maatregel 18)
- Het zichtbaar ophangen van richtlijnen voor goed tillen & dragen en duwen & trekken (maatregel 19).
- Het informeren van medewerkers wie zij kunnen raadplegen bij (rug)klachten (maatregel 20)

B-maatregelen voor tillen & dragen en duwen & trekken zijn:

- Het laten bezorgen van goederen door leveranciers, inclusief het laden en lossen (maatregel 2)
- Het bestellen van kleinere verpakkingseenheden bij leveranciers (maatregel 3)
- Het maken van afspraken met leveranciers over de maximale stapelhoogte op pallets en rolcontainers (maatregel 4)
- Het toepassen van goed voorraadbeheer (maatregel 5)
- Het goed inrichten van de koelcel (maatregel 9)
- Het aanbrengen van winkelkoeling (maatregel 11)
- Het goed inrichten/uitrusten van de bedrijfs/vrachtwagen (maatregel 12)
- Het gebruiken van een combiteamer (maatregel 13)
- Het gebruiken van een elektrische palletwagen bij het laden en lossen van de vrachtwagen (maatregel 15)
- Het aanbieden van een hulpmiddel voor het kantelen van volle vuilcontainers (maatregel 16)
- Het gebruiken van een trekhaak (maatregel 17)

Het goed inrichten van de winkel (maatregel 10) is een bredere maatregel die bestaat uit zowel A-maatregelen als B-maatregelen.

2.1.2 Richtlijn tillen en dragen

Te zwaar tillen is een van de belangrijkste veroorzakers van verzuim in de AGF detailhandel. Het is belangrijk goed rekening te houden met beschikbare richtlijnen. Liever één keer extra lopen en daarmee het gewicht verdelen, dan ineens te veel tegelijk te tillen. In een ideale situatie bedraagt het maximaal te tillen gewicht voor 1 persoon 23 kilo. Van de ideale tilsituatie is echter vrijwel nooit sprake. Dan moet de last namelijk recht voor het lichaam worden getild, op tafelhoogte staan, bijna tegen het lichaam aan getild worden en gemakkelijk vast te houden zijn. Houd daarom de volgende tilgewichten als richtlijn aan:

Veelvoorkomende praktijksituaties	Richtlijn tilgewicht
Tweehandig tillen/dragen in gunstige situatie	maximaal 23 kg
Eenhandig werken in gunstige situatie	maximaal 17 kg
Zittend, knielend of gehurkt werken	maximaal 10 kg
Tweehandig tillen door jeugdigen (tot 16 jaar)	maximaal 10 kg
Kist tweehandig tillen van grond tot heuphoogte dicht bij het lichaam	maximaal 15 kg
Kist tweehandig optillen van grond tot heuphoogte verder van het lichaam	maximaal 10 kg
Tweehandig tillen grondheuphoogte ver van het lichaam plus draaiing rug	maximaal 6 kg
Tweehandig tillen tussen knie- en borsthoogte	maximaal 12 kg
Tweehandig tillen rond heuphoogte en 90° draaien	maximaal 8 kg
Iets wegzetten boven hoofdhoogte	maximaal 4 kg



2.1.3 Handig organiseren

Maatregel nr. 1 (A)	Het werk zo organiseren dat werkzaamheden worden afgewisseld met andersoortige werkzaamheden
Beschrijving	De werkzaamheden zo veel als mogelijk afwisselen met andersoortige werkzaamheden. Als met meerdere mensen tegelijk wordt gewerkt, kunnen zij rouleren. Zo wordt het (belastende) werk gedeeld.
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 2 (B)	Het laten bezorgen van goederen door leveranciers, inclusief het laden en lossen
Beschrijving	De goederen laten bezorgen door leveranciers in plaats van de goederen zelf met de eigen bedrijfswagen/vrachtwagen laden, vervoeren en lossen.
Beoogd effect	Verminderen van tillen en dragen.
Randvoorwaarden voor gebruik	Goede afspraken maken over het afleverpunt (in magazijn, in winkel) door de leverancier en de wijze van aanleveren (goederen in rolcontainers, goederen op pallets of goederen in losse kratten).
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 3 (B)	Het bestellen van kleinere verpakkingseenheden bij leveranciers
Beschrijving	Bij kleinere verpakkingseenheden is de lichamelijke belasting bij tillen & dragen lager dan bij grotere eenheden.
Beoogd effect	Verminderen van tillen en dragen.
Randvoorwaarden voor gebruik	• Het bestellen van kleinere verpakkingseenheden is lang niet altijd mogelijk. Veel producten worden geleverd met een vaste colli-inhoud. • Niet te veel verpakkingseenheden in één keer tillen en dragen.
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 4 (B)	Het maken van afspraken met leveranciers over de maximale stapelhoogte op pallets en rolcontainers
Beschrijving	Afspraken maken met leveranciers over de maximale stapelhoogte op pallets en in rolcontainers zodat er niet hoog getild hoeft te worden. De maximale stapelhoogte mag niet hoger liggen dan 175 cm.
Beoogd effect	Verminderen van tillen vanaf een hoge positie.
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 5 (B)	Het toepassen van goed voorraadbeheer
Beschrijving	Goed voorraadbeheer voorkomt dat medewerkers goederen te vaak in de handen moeten pakken omdat er andere zaken voorstaan, bijvoorbeeld in de koelcel. Goed voorraadbeheer is van belang om het first in first out systeem (FIFO) te kunnen toepassen.
Beoogd effect	Verminderen van tillen, dragen, duwen en trekken
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-



2.1.4 Handig werken

Maatregel nr. 6 (B)	Het gebruik van een combisteamer
Beschrijving	Bij een combisteamer hoeven pannen (extra zwaar door het water) niet meer getild en afgegoten te worden. Aardappelen, eieren etc. kunnen hierin gelijktijdig gekookt worden. Apparaat is zelfreinigend
Beoogd effect	Minder zwaar tillen
Randvoorwaarden voor gebruik	De investering is alleen haalbaar als er regelmatig voedsel gekookt wordt in het bedrijf
Andere voor- en nadelen	Voordeel: goede hygiëne bij het verwerken van voedsel Voordeel: tijdswinst doordat meerdere soorten tegelijk bereid kunnen worden

Maatregel nr. 7 (B)	Het goed inrichten/uitrusten van de bedrijfs/ vrachtwagen
Beschrijving	De volgende aspecten maken het laden en lossen van goederen makkelijker: • aanwezigheid van een elektrische laadklep of laadrails; de laadklep moet voor het vervoer van rolcontainers voorzien zijn van een blokkadevoorziening voor de rolcontainer. • aanwezigheid van extra laad-/losdeuren; • plaats waar hulpmiddelen (zoals palletwagens) kunnen staan, zodat deze altijd goed bereikbaar zijn; • voldoende hoogte en breedte van het laadruim.
Beoogd effect	Verminderen tillen en dragen
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

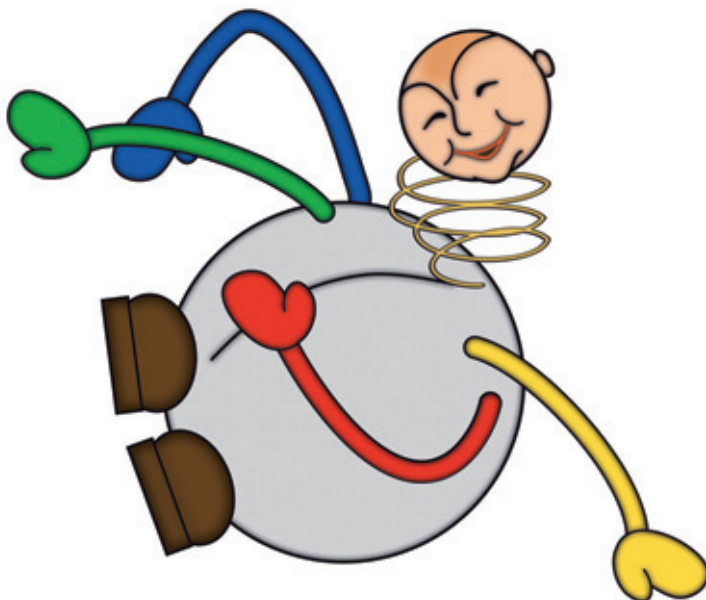
2.1.5 Handige hulpmiddelen

Maatregel nr. 8 (A)	Het gebruiken van niet aangedreven hulpmiddelen zoals rolcontainers, steekwagens, palletwagens en onderstellen op wielen
Beschrijving	• Rolcontainers: Rolcontainers zijn handig voor het transport van goederen. • Steekwagens: De steekwagen is een goed, gemakkelijk en veel gebruikt hulpmiddel om zware goederen te transporteren. Er zijn veel bijzondere varianten, voor diverse soorten goederen en toepassingen (drempels, trappen etc.) • Palletwagens: de handpalletwagen – ook vaak pompwagen genoemd – is bedoeld voor horizontaal pallettransport. • Onderstellen op wielen: Diverse onderstellen op wielen zijn geschikt om stapels kratten, dozen etc. te verwijderen.
Beoogd effect	Verminderen van tillen, dragen, duwen en trekken.
Randvoorwaarden voor gebruik	• Kies een hulpmiddel dat past bij het soort verpakkingen en de noodzakelijke verplaatsing (horizontaal of ook hoog/laag). • Voor alle hulpmiddelen is de keuze van de wielen erg belangrijk. De wielen moeten passen bij de ondergrond en de last. Een oneffen ondergrond en zware belading vragen om wielen met een grote diameter, luchtbanden en kogellagers; deze wielen verminderen de rolweerstand en verhogen de wendbaarheid. Daarnaast is het belangrijk dat de wielen vastgezet kunnen worden (rem).
Andere voor- en nadelen	• Een rolcontainer kan ook voor de presentatie van goederen gebruikt worden in de winkel • Door meer eenheden tegelijk te transporteren wordt er sneller gewerkt
Samenhang met andere maatregelen	Het goed inrichten van ingangen, doorgangen en paden (nr. 4)

Maatregel nr. 9 (B)	Het gebruiken van een elektrische palletwagen bij het laden en lossen van de vrachtwagen
Beschrijving	Voor het laden en lossen van een vrachtwagen met laadklep wordt vaak gebruik gemaakt van een palletwagen. Een elektrische palletwagen is veel lichter in gebruik en daardoor ook sneller.
Beoogd effect	Verminderen van duwen en trekken
Randvoorwaarden voor gebruik	• De vrachtwagen moet voorzien zijn van een laadklep. • De goederen moeten op pallets staan.
Andere voor- en nadelen	• Voordeel; ook voor andere werkzaamheden te gebruiken • Voordeel: tijdwinst omdat transport en manoeuvreren gemiddeld 8% sneller gaat
Samenhang met andere maatregelen	Het goed inrichten/uitrusten van de bedrijfs/vrachtwagen (nr. 12)

Maatregel nr. 10 (B)	Het aanbieden van een hulpmiddel voor het kantelen van volle vuilcontainers
Beschrijving	Wanneer het bedrijf veel afval heeft en daarvoor een eigen vuilcontainer gebruikt, is een hefkantelmachine nuttig om klike's te legen in de grote container
Beoogd effect	Verminderen van tillen, duwen en trekken
Randvoorwaarden voor gebruik	Alleen zinvol bij een grote, regelmatige afvalstroom waardoor een eigen vuilcontainer nodig is.
Andere voor- en nadelen	Voordeel: de volle bakken kunnen door één persoon geleegd worden

Maatregel nr. 11 (B)	Het gebruiken van een (trek)haak
Beschrijving	Met een haak kunnen kisten en pallets door te trekken worden verplaatst.
Beoogd effect	Verminderen van tillen en dragen
Randvoorwaarden voor gebruik	• Egale vloer en geen drempels. • Opletten voor toename trekbelasting. • Let op de stapelhoogte. Te hoog stapelen kan een gevaarlijke situatie opleveren. Verder is het belangrijk dat er goed gestapeld wordt. De zwaarste kisten onder (bijvoorbeeld aardappelen) en de lichte kisten bovenop (bijvoorbeeld sla).
Andere voor- en nadelen	-



2.1.6 Voorlichting voor bijdehand werken

Maatregel nr. 12 (A)	Het instrueren van alle nieuwkomers en het onder de aandacht houden van de instructie bij alle medewerkers
Beschrijving	Het instrueren van alle medewerkers (óók vakantiekrachten, invallers en meewerkende gezinsleden) over de risico's van tillen, dragen, duwen en trekken én de maatregelen die hij/zij geacht wordt te nemen. Na de eerste instructie moet periodiek aandacht gevraagd worden voor de afspraken over tillen, dragen, duwen en trekken. Voorlichting wordt in de praktijk een stuk makkelijker als de informatie en instructies ook op papier staan. Zo kan een nieuwe medewerker zich voor zijn eerste dag inlezen.
Beoogd effect	Door meer kennis van risico's en maatregelen op een gezondere wijze goederen verplaatsen.
Randvoorwaarden voor gebruik	• Degene die de voorlichting geeft heeft kennis nodig van de risico's, de maatregelen en de praktijk. • De instructie moet kort en praktijkgericht zijn. • De afspraken moeten regelmatig onder de aandacht gebracht worden. • De leidinggevende moet motiveren en het goede voorbeeld geven. Er is een speciale training fysieke belasting ontwikkeld. Meer informatie hierover kunt u aanvragen bij CKO (Centrum Kennis & Ontwikkeling): T 036- 5236120 of www.agfcko.nl
Andere voor- en nadelen	Voordeel: nadenken over hoe getild en bewogen moet worden, helpt bij het beter organiseren van het eigen werk

Maatregel nr. 13 (A)	Het zichtbaar ophangen van richtlijnen voor goed tillen & dragen en duwen & trekken
Beschrijving	De richtlijnen voor goed tillen & dragen en duwen & trekken zijn: • Gebruik beschikbare hulpmiddelen. Wees slim, niet stoer. • Help elkaar. Vele handen maken licht werk. Laat niet één collega al het zware werk doen. • Til, draag, duw en trek bewust. Denk na bij wat je doet en loop niet te dollen met zware lasten. • Til of draag zware lasten - waar mogelijk - met twee mensen samen. • Spreek met elkaar af waar je de goederen neerzet en hoe hoog je stapelt. • Stapel goederen op pallets, rolcontainers en magazijnstellingen niet hoger dan 175 cm. Handmatig tillen en dragen wordt makkelijker als je: - de last niet te zwaar maakt; - bij het optillen een houding aanneemt waarbij je goed het evenwicht kunt bewaren; - de last dicht bij het lichaam houdt of het lichaam dicht bij de last; - zoveel mogelijk met twee handen tilt en draagt - de rug zo min mogelijk draait; - tilt vanuit de benen; - rond heuphoogte werkt (tussen schouderhoogte en kniehoogte). - Zie de richtlijnen tillen en dragen in paragraaf 2.1.2 Handmatig duwen en trekken wordt makkelijker als je: - kiest voor duwen in plaats van trekken, want duwend bent je sterker; - een last langzaam in beweging zet, want snel werken kost veel meer kracht; - bij zware lasten de kracht van het hele lichaam inzet; - stevige schoenen aantrekt zodat u niet uitglijdt; - de handen tussen heup- en borsthoogte plaatst en voor goede grip zorgt.
Beoogd effect	Bewust werken, wat leidt tot minder risico voor de gezondheid
Randvoorwaarden voor gebruik	Richtlijnen en instructies kunnen onderdeel uitmaken van het Huishoudelijk Reglement van een bedrijf. Iedere werknemer dient in het bezit te zijn van een huishoudelijk reglement.
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 14 (A)	Het informeren van medewerkers wie zij kunnen raadplegen bij (rug)klachten
Beschrijving	Iedereen heeft wel eens (rug)klachten en vaak gaan deze vanzelf over. Maar neem signalen serieus. Als rugklachten ernstig zijn, plotseling optreden of niet verdwijnen is het belangrijk om een arts (huisarts of bedrijfsarts) te raadplegen. De brancheorganisatie ADN heeft goede afspraken gemaakt over (totaal) oplossingen voor verzuimbegeleiding en re-integratie. Zie www.afgdetailhandel.nl T 070 – 3512106
Beoogd effect	Snel herstel van (rug)klachten.
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

2.1.7 Oog voor andere aspecten van fysieke belasting

In paragraaf 2.1.1 t/m 2.1.6 zijn maatregelen opgenomen voor tillen & dragen en duwen & trekken.

Het is daarnaast van belang ook aandacht te besteden aan de werkhouding - waaronder lang staan - en repeterende bewegingen. Het verdient aanbeveling daarom ook te letten op de onderstaande maatregelen.

Het gelijktijdig optreden van fysieke belasting met koude en tocht geeft sneller aanleiding tot klachten. Goede bedrijfskleding kan een oplossing bieden tegen wisselende temperaturen. Het dicht houden van deuren en het plaatsen van eventuele tussendeuren helpt tegen tocht. Zoals aangegeven in paragraaf 3.3 wordt deze arbocatalogus in de toekomst uitgebreid, bijvoorbeeld voor het onderwerp klimaat.

Maatregel nr. 15 (A)	Het consequent (laten) nemen van pauzes
Beschrijving	• Pauzes worden vaak alleen op 'rustige' momenten genomen. Als rustige momenten niet voorkomen, schiet de pauze er bij in. Het creëren van voldoende rustmomenten is daarom van belang. • Werknemers die pauzeren/lunchen, moeten vaak bijspringen als het druk wordt. Goede afspraken over het (ongestoord) afmaken van de pauzes zijn van belang, waar mogelijk in een andere ruimte dan de winkel.
Beoogd effect	Het verminderen van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	Voordeel: pauzeren komt de productiviteit ten goede.

Maatregel nr. 22 (A)	Het plaatsen van een (in hoogte verstelbare) stoel of stasteun in de winkel en de bewerkingsruimte.
Beschrijving	Bekijk welk werk zittend gedaan kan worden en gebruik hierbij een stoel of stasteun. Door het gebruik van een stasteun is wel een klantvriendelijke actieve houding mogelijk bij de binnenkomst van een klant. Een stasteun kan gebruikt worden om even te leunen/zitten wanneer de benen vermoeid zijn terwijl er wel gewerkt kan worden. Ook te gebruiken bij lunchen, koffiedrinken of op een stil moment.
Beoogd effect	Verminderen van belastende werkhoudingen
Randvoorwaarden voor gebruik	Plaats de stoel en de stasteun op een plek waar voldoende ruimte is om achter of voor langs te lopen. Wanneer een stoel of een stasteun beschikbaar is, dient deze te voldoen aan de ergonomische beginselen voor zover dat redelijkerwijs mogelijk is binnen het bedrijf. Als richtlijnen worst gesteld: - de vrije been- en voetruimte dient respectievelijk 24 en 42 cm te zijn; - het hoogteverstelbereik (met gasveer) dient tussen de 65 en 90 cm te liggen; - het steunvlak dient minimaal 20 bij 20 cm te zijn; - de hoek ten opzichte van de verticaal dient 20 tot 30 graden te kantelen te zijn; - bij een kruispoot met wielen dient een rem aanwezig te zijn.
Andere voor- en nadelen	-



Maatregel 17 (A)	Het creëren van een goede werkhoogte voor de handen
Beschrijving	Het is van belang de handen op een zodanig hoogte te laten werken dat in een goede werkhouding gewerkt kan worden: met de rug recht en de armen in de buurt van de romp. Met betrekking tot tillen en dragen zijn er de volgende normen: - Reikafstand: handen dicht bij het lichaam, in ieder geval niet meer dan 63cm (ongeveer armlengte); - Bukafstand: aanbevolen wordt niet onder kniehoogte te bukken; - Tilhoogte: het heeft de voorkeur om niet boven heuphoogte te tillen. De maximale norm ligt op 1,75 mtr; Met betrekking tot duwen en trekken zijn er de volgende normen: - De positie van de handen dient tussen de 100 – 130cm van de vloer te zijn; - De romp dient bij duwen en trekken niet verder gebogen te zijn dan 20 graden; - Krachtuitoefening: met twee handen duwen en/of trekken; - De ondergrond dient egaal te zijn. Mogelijke maatregelen voor een goede werkhoogte bij werkzaamheden aan een werkblad - zoals bij snijden - zijn: • een hoge en een lage tafel zodat de medewerker de tafel kan gebruiken die het best bij zijn lengte past; • een in hoogte verstelbare tafel (voor een optimale instelmogelijkheid); • een uitschuifbare 'lade' / blad onder het werkblad, speciaal voor wat kleinere medewerkers; • een losse verhoger op het werkblad, speciaal voor de langere medewerkers; • een neerklapbare verhoger, speciaal voor de langere medewerkers. Mogelijke maatregelen bij de plaatsing van losse producten: • Plaats veel gebruikte dingen niet op de grond maar op heuphoogte. Dus zet bij voorkeur veel gevraagde producten op heuphoogte in de winkel. Mogelijke maatregelen bij werkzaamheden aan stellingen: • Zie maatregelen 6 en 9
Beoogd effect	Verminderen van belastende werkhoudingen
Randvoorwaarden voor gebruik	Voldoende ruimte Goede afspraken maken over de werkwijze voorkomt een 'rommelige' werkplek. Gestructureerd werken is van belang.
Andere voor- en nadelen	Het ter beschikking stellen van meerdere tafels en hulpmiddelen kost ruimte

Maatregel nr. 18 (A)	Het goed inrichten van vitrines
Beschrijving	Vitrines kunnen leiden tot ver reiken bij vullen, legen en schoonmaken. Gebruik daarom minder diepe vitrines en een toonbankvitrine met schuiflades. In de vitrine kunnen één of meer steunpunten worden aangebracht. Tijdens het voorover reiken kan dan met een hand worden gesteund. Dit vermindert de rugbelasting. Nadere toelichting: • Toonbankvitrine: vitrine toepassen die voorzien is van schuiflades. De medewerker kan de voorste artikelen in de vitrine via de laden pakken. • Andere vitrines: minder belastende werkhoudingen kunnen gerealiseerd worden door minder diepe vakken of het toepassen van een schuifstelsel of het toepassen van een vulkrat die geplaatst wordt in de vitrine.
Beoogd effect	Verminderen van belastende werkhoudingen
Randvoorwaarden voor gebruik	Toonbankvitrine met schuiflades: • Voldoende ruimte achter de toonbank voor het uittrekken van lades. • Goed koeling van de lades. Andere vitrines: • Oplossing moet passen bij de soort display en werkwijze.
Andere voor- en nadelen	Toonbankvitrine met schuiflades: • Nadeel: bukken bij uitnemen van de artikelen.

Maatregel nr. 19 (A)	Het creëren van voldoende ruimte om in een goede werkhouding te kunnen werken.
Beschrijving	Bij voldoende ruimte kan iemand zijn werkhouding zelf kiezen en ontstaat geen gedwongen belastende houding. Mogelijke maatregelen zijn: • Een werktafel zonder poten, maar aan de muur gemonteerd geeft extra ruimte voor de handelingen met bakken en karren, en het voorkomt stoten van voeten en benen. Ook het schoonmaken gaat sneller en beter. • Wanneer de werktafel een af- en een aanvoerzijde heeft, ontstaat een goede doorstroom van de producten en het afval. Dit voorkomt reiken en minimaliseert het verplaatsen van kratten en bakken. • Als machines van twee kanten bereikbaar zijn, is het schoonmaken en de aan- en afvoer van producten mogelijk zonder belastende houdingen. • Bij een vrije ruimte van 70 cm voor de werktafel, kan iemand in optimale houding de handelingen doen. • Achter de toonbank streven naar 120 cm ruimte wanneer er meerdere personen werken. Hierdoor kan er worden gebukt om producten te pakken en kan ondertussen iemand ongestoord achterlangs passeren.
Beoogd effect	Verminderen van belastende werkhoudingen
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 20 (A)	Het gebruiken van scherpe messen (zie ook maatregel 34)
Beschrijving	Bij het gebruik van scherpe messen is minder kracht nodig en schiet men minder snel uit.
Doel	Verminderen van de belasting door repeterende bewegingen
Voorwaarden	-
Andere voor- en nadelen	Voordeel: mooier snijresultaat

Maatregel nr. 21 (A)	Het dragen van goede schoenen
Beschrijving	Mensen die voor hun werk veel staan en lopen, kunnen last van hun voeten krijgen. Met goed passend schoeisel en al dan niet individuele inlegzolen valt echter veel leed te voorkomen. Goede schoenen zijn comfortabel, stevig, isolerend en antislip. Schoenen die goede grip op de vloer geven maakt het leveren van kracht makkelijker. Daarnaast helpen goede schoenen bij het aan nemen van een goede werkhouding.
Beoogd effect	Verminderen van de fysieke belasting
Randvoorwaarden voor gebruik	Het type schoeisel dat geschikt is voor het uitoefenen van je werk, kan per functie verschillend zijn. Let bij de keuze van de voetbescherming vooral op de werkzaamheden. In de eerste plaats is een goede pasvorm belangrijk en dient de schoen steun te geven. Daarnaast zijn er bijzondere omstandigheden die weer invloed kunnen hebben bij de keuze voor de juiste schoen. Hierbij moet gedacht worden aan het werken met chemicaliën en hitte (koken e.d.) Raadpleeg bij twijfel altijd de informatie van de fabrikant of leverancier en laat u deskundige adviseren door uw leverancier van veiligheidsschoeisel;
Andere voor- en nadelen	-

2.2 Inrichting van de werkplek

Op het werk brengen we, over het algemeen, veel tijd door. Het is daarom van belang dat er gewerkt kan worden in een prettige en veilige omgeving. Een omgeving waar voldoende bewegingsruimte aanwezig is en waar de risico's tot een minimum zijn beperkt. Een goede inrichting van de winkel is daarom heel belangrijk. Dit beperkt niet alleen de risico's, maar zal direct bijdragen in de werkvreugde binnen het bedrijf. Onderstaande maatregelen kunnen gebruikt worden om de werkomgeving gezonder, prettiger en productiever te maken en daarmee de risico's te beperken.



Maatregel nr. 22 (A)	Het goed inrichten van ingangen, doorgangen en paden zodat het gebruik van hulpmiddelen voor het verplaatsen van goederen mogelijk én makkelijk is.
Beschrijving	De ingangen en doorgangen: • voldoende breed maken (100 cm voor de ingang van de goederen) zodat goederen met hulptransportmiddelen naar binnen kunnen worden gebracht; • als de doorgang tussen winkel en magazijn/bereidingsruimte in twee richtingen open en dicht gaat kunnen goederen handmatig en met hulpmiddelen zonder lastige bewegingen en houdingen worden getransporteerd. In de deur zorgt een doorkijkdeel voor het voorkomen van botsingen. De paden: • voldoende breed maken (90 cm voor de paden binnen) zodat goederen met hulptransportmiddelen verplaatst kunnen worden). Alle ingangen, doorgangen en paden: • vrij maken van drempels en andere oneffenheden en obstakels zodat het gebruik van hulptransportmiddelen niet leidt tot zwaar duwen en trekken; • een helling hebben van minder dan 5% (=maximaal 5 cm hoogte verschil over een meter rij/loopafstand) als sprake is van handmatig transport (tillen, dragen, duwen en trekken). Als er zich oneffenheden en obstakels op de transportroute bevinden die niet weg te nemen zijn, kunnen oprijplaten gebruikt worden.
Beoogd effect	Verminderen van tillen, dragen, duwen en trekken
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-
Samenhang met andere maatregelen	Het gebruik van niet aangedreven hulpmiddelen (nr. 14)

Maatregel nr. 23 (A)	Het goed inrichten van het magazijn
Beschrijving	• Door pallets en rolcontainers met producten op te slaan, kunnen zij zonder overpakken direct naar de schappen/verkoopplaats worden gereden. Dit voorkomt onnodige fysieke belasting. • Magazijnstellingen die niet hoger zijn dan 175 cm voorkomen dat producten boven schouderhoogte worden gezet. Producten van meer dan 4 kg mogen nooit boven 175 cm worden gezet. • Bij het bukken is er voldoende ruimte voor een goede rughouding wanneer het magazijnpad 90 cm breed is wanneer de kratten en dozen in de lengte worden geplaatst in de stellingen. De breedte kan wat minder (70 cm) zijn als de dozen in de breedte worden geplaatst. De bakken staan dan minder diep in de stelling en de bak kan dichter bij lichaam worden gedragen als ze in de breedte worden geplaatst. • Een veilige inrichting van het magazijn is ook belangrijk: verantwoord stapelen zodat stapels / stellingen niet kunnen omvallen / instorten, een goede verlichting en een goede, niet te gladde vloer.
Beoogd effect	Verminderen van tillen en dragen
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 24 (A)	Het goed inrichten van de bereidingsruimte
Beschrijving	Door de werktafel makkelijk te kunnen verplaatsen, geeft dat extra ruimte voor de handelingen met bakken en karren en kan er sneller/beter worden schoongemaakt. De werkplekken kunnen zo worden ingericht dat goede aan en afvoer mogelijk is.
Beoogd effect	Verminderen van duwen en trekken.
Randvoorwaarden voor gebruik	-
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 25 (B)	Het goed inrichten van de koelcel
Beschrijving	Gemakkelijk te reinigen rekken in koelcel: de opbergrekken in de koelcel moeten regelmatig gereinigd worden waarbij de koelcel leeggeruimd moet worden. Het reinigen kan gemakkelijker en minder vaak uitgevoerd worden bij rekken die glad zijn uitgevoerd waardoor er zich geen vuil op de rekken ophoopt. Zo zijn er bijvoorbeeld speciale rekken in de handel, gemaakt van kunststof en met afgeronde planken en dragers, geschikt voor koele ruimtes.
Beoogd effect	Verminderen van tillen en dragen
Randvoorwaarden voor gebruik	Toepassen bij aanschaf of vervanging van de koelcel.
Andere voor- en nadelen	Voordeel: gemakkelijker voldoen aan hygiëne eisen

Maatregel nr. 26 (A/B)	Het goed inrichten van de winkel
Beschrijving	• De weegschaal staat zo opgesteld dat de medewerkers de artikelen niet onnodig hoog hoeven te tillen. (A) • Voor zwaardere voorwerpen/producten/tassen is het nodig om op werkbladhoogte (90 cm) goederen te kunnen doorgeven naar de klant. Hiervoor kan een doorgeefstuk worden gemaakt naast de vitrine. (A) • Verkoopstellingen niet hoger dan 200 cm. De bovenste plank niet hoger dan 175 cm. Dit voorkomt te hoog reiken en geeft nog enigszins overzicht. (A) • Zware uitstallingen met artikelen die in de winkel of buiten de winkel geplaatst moeten worden, voorzien van wielen zodat deze verrijdbaar zijn. (A) • Ook andere onderdelen van de winkel die verplaatst moeten worden (werkbank, toonbank, vitrine etc.) kunnen op wielen geplaatst worden. (B) • Als het mogelijk is de producten die na sluiting gekoeld moeten worden in een verrijdbare stelling te plaatsen, wordt veel rugbelastend tilwerk voorkomen. (B) • Door de kratten, bakken, tray's en kisten onder een hoek te plaatsen zijn de producten er eenvoudiger uit te halen en is het plaatsen en afvoeren minder belasten voor nek en schouder, zeker als er de mogelijkheid is de bak naar je toe te laten glijden. (B)
Beoogd effect	Verminderen van tillen, dragen, duwen en trekken
Randvoorwaarden voor gebruik	De weegschaal moet wel goed af te lezen zijn. Wielen voorzien van remmen.
Andere voor- en nadelen	Voordeel van het toepassen van verrijdbare stellingen en displays: het bespaart veel tijd bij openen en sluiten winkel en de presentatie aan klanten is professioneler.

Maatregel nr. 27 (B)	Het aanbrengen van winkelkoeling
Beschrijving	Computergestuurde winkelkoeling: als de winkel buiten openingstijden gekoeld wordt, kunnen producten in de winkel blijven liggen, zodat er geen of minder transport van en naar de koelcel nodig is aan het begin en eind van de werkdag. Met koelgordijnen kan men compartimenteren in verschillende temperatuurzones.
Beoogd effect	Verminderen van tillen en dragen.
Randvoorwaarden voor gebruik	• De winkelinrichting moet aangepast worden aan de compartimenteringmogelijkheden. • Goede isolatie van de buitenmuren en puien van de winkel.
Andere voor- en nadelen	Voordeel: veel tijdwinst aan begin en eind van de dag door wegvallen transport van en naar de koelcel.

2.3 Snijrisico's

Het regelmatig werken met snijmachines en messen brengt snijrisico's met zich mee.

2.3.1 Maatregelen

In deze arbocatalogus wordt beschreven hoe in de detailhandel voor AGF snijrisico's zo veel als mogelijk kunnen worden voorkomen en - als dit redelijkerwijs niet mogelijk is - kan worden beperkt.

De maatregelen zijn gerubriceerd in vijf categorieën:

1. de organisatie van het werk: Handig organiseren
2. de inrichting van de arbeidsplaats: Handig inrichten
3. de productie- en werkmethode: Handig werken
4. de hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen: Handige hulpmiddelen
5. de voorlichting: Bijdehand werken

Het risico aanpakken bij de bron

Probeer eerst het risico aan de bron aan te pakken door het werk handig te organiseren. Bezie vervolgens hoe de inrichting van de werkplek risico's kan wegnemen of verminderen. Kijk daarna hoe handig werken en handige hulpmiddelen het risico verminderen. In de praktijk is vaak een combinatie van maatregelen uit verschillende categorieën het meest effectief, zoals:

- bij snijden met behulp van machines:
 - het gebruik van de juiste snijmachines die goed wordt onderhouden;
 - alleen medewerkers die de juiste instructie hebben gehad aan snijmachines laten werken;
 - het creëren van een geschikte werkplek.
- bij met de hand snijden:
 - het creëren van een geschikte werkplek;
 - het zorgen voor veilig gebruik van (scherpe) messen;
 - het dragen van beschermende kleding;
 - het verzorgen van instructie voor medewerkers die deze werkzaamheden verrichten.

Voorlichting is de basis

Goede arbeidsomstandigheden staan of vallen met goede voorlichting en een goede inwerkprocedure voor nieuwe medewerkers. Voorlichting is voor ieder bedrijf onmisbaar. Voorlichting wordt in de praktijk een stuk makkelijker als de informatie en instructies ook op papier staan. Zo kan een nieuwe medewerker zich voor zijn eerste dag inlezen.

Realisatie van maatregelen in de praktijk

Alle maatregelen uit deze arbocatalogus kunnen een positieve bijdrage leveren aan het wegnemen of verminderen van arbeidsrisico's. Echter, niet iedere maatregel is nodig, geschikt of toepasbaar in iedere winkel. Vanuit de Risico-Inventarisatie & Evaluatie komt naar voren welke risico's nog onvoldoende zijn afgeschermd. Per bedrijf kan dit echter verschillen. Het aanschaffen en gebruiken van persoonlijke beschermingsmiddelen kunnen risico's verder inperken. Handel verstandig, ook bij het toepassen van de maatregelen.

Door de branche zijn de maatregelen ingedeeld in twee typen: A-maatregelen en B-maatregelen.

A-maatregelen zijn maatregelen waarmee een goede basis gelegd kan worden voor zo goed mogelijke arbeidsomstandigheden in de winkels, zeker als deze maatregelen in combinatie met elkaar worden genomen. Ze zijn bovendien vrijwel allemaal door iedere onderneming in de praktijk te realiseren.

B-maatregelen zijn maatregelen waarmee de arbeidsomstandigheden nog verder kunnen worden verbeterd. Het gaat hier dus om optimalisatiemaatregelen. Sommige van deze maatregelen vergen een (flinke) investering en dienen zich daarom aan bij ver- en nieuwbouw en bij het vervangen van materieel.

A-maatregelen voor snijrisico's zijn:

- Het gebruik van snijmachine(s) met een CE-markering (maatregel 29)
- Het onderhouden van snijmachine(s) (maatregel 30)
- Het werken met de snijmachine(s) toewijzen aan medewerkers die de juiste instructie hebben gehad (maatregel 31)
- Het creëren van een geschikte werkplek voor snijwerkzaamheden (maatregel 32)
- Het gebruiken van scherpe messen (maatregel 34)
- Het op de juiste manier handmatig snijden van aardappelen, groente en fruit (maatregel 35)
- Het op de juiste manier door de snijmachine(s) duwen van aardappelen, groente en fruit (maatregel 36)
- Het veilig schoonmaken van de snijmachine (maatregel 37)
- Het veilig afwassen van messen (maatregel 38)
- Het veilig slijpen van messen (maatregel 39)
- Het instrueren van alle nieuwkomers en het onder de aandacht houden van de instructie bij alle medewerkers (maatregel 42)
- Het instrueren van alle medewerkers wat de doen bij snijwonden (maatregel 43)

B-maatregelen voor snijrisico's zijn:

- Het inkopen van gesneden aardappelen, groenten, of fruit (maatregel 28)
- Het ophangen van messen op een overzichtelijke plaats (maatregel 33)
- Het gebruiken van een snijbeschermingshandschoen (maatregel 40)
- Het dragen van een (beschermend) schort (maatregel 41)

2.3.2 Handig organiseren

Maatregel nr. 28 (B)	Het inkopen van gesneden aardappelen, groenten, of fruit
Beschrijving	Door het inkopen van gesneden producten hoeft er minder zelf gesneden te worden.
Doel	Verminderen van het snijden in vingers of handen
Voorwaarden	-
Andere voor- en nadelen	Nadeel: het inkopen van gesneden producten kan duurder zijn dan zelf snijden.

Maatregel nr. 29 (A)	Het gebruik van snijmachine(s) met een CE markering
Beschrijving	Machines moeten een – wettelijk verplichte – CE markering hebben. Een CE-markering laat zien dat de machine voldoet aan de Europese Productrichtlijnen (Conformité Européenne). Deze richtlijnen stellen vooral eisen op het gebied van veiligheid, gezondheid en milieu. Ook moet de machine een verklaring van overeenstemming hebben van de fabrikant. Hierin verklaart de fabrikant dat zijn product aan alle van toepassing zijnde Europese Richtlijnen voldoet. Als een CE-markering en/of een verklaring van overeenstemming ontbreken, vraagt de wet een tijdrovende risicoanalyse van de machine. Ook moet een risicoanalyse worden uitgevoerd als de gebruiker veranderingen aanbrengt aan CE-gemarkeerde machines.
Doel	Verminderen van het snijden in vingers of handen
Voorwaarden	Het enkele feit dat een machine voldoet aan de CE normering betekent niet automatisch dat een apparaat veilig werkt. Tussentijds kan er altijd een mankement optreden. Het is daarom van belang de machines ook tussentijds worden gecontroleerd door de ondernemer en/of de werknemer.
Andere voor- en nadelen	• Bij controle door de Arbeidsinspectie kan gecontroleerd worden op deze verplichting. De werkgever moet aan kunnen tonen dat de machines goedgekeurd zijn. Wanneer de machine niet goed werkt, maar wel beschikt over CE markering, kan de Arbeidsinspectie een boete opleggen. Controleer de machine dus zelf regelmatig tussentijds. • Bij een bedrijfsongeval met een machine zonder markering wordt een onderzoek ingesteld door de Arbeidsinspectie. De (financiële) consequenties kunnen aanzienlijk zijn.

Maatregel nr. 30 (A)	Het onderhouden van snijmachine(s)
Beschrijving	In een goede veilige staat houden van de machine(s) waarmee snijwerkzaamheden worden uitgevoerd. Dit kan door periodieke keuringen worden vastgesteld. Wie de keuringen moet verrichten is afhankelijk van de soort machine (de keuringsklasse). Informatie hierover staat in de meegeleverde instructiebrochure van de machine. De leverancier kan bovendien inlichtingen geven. Ook kan advies worden ingewonnen bij een externe deskundige. De minimale frequentie is één keer per jaar. De keuringsdatum kan worden opgeschreven in een onderhoudslogboek, een keuringsdossier, of op een sticker geplakt op de machine.
Doel	Verminderen van het snijden in vingers en handen
Voorwaarden	-
Andere voor- en nadelen	Wanneer de messen van de snijmachine scherp blijven, ziet het product er beter uit en gaat het doorduwen soepeler.

Maatregel nr. 31(A)	Het werken met de snijmachine(s) toewijzen aan medewerkers die de juiste instructie hebben gehad.
Beschrijving	• Zorg dat alle medewerkers die met de snijmachine(s) werken een goede instructie hebben gehad over de juiste werking van de machine(s) en de snijrisico's • Let er op dat de medewerkers voldoende deskundig blijven. Herhaal de instructie tenminste eens per jaar. • Instrueer ook uitzendkrachten, op- en afroepkrachten en andere tijdelijke medewerkers die wel eens met de snijmachine(s) werken
Doel	Verminderen van het snijden in vingers en handen
Voorwaarden	• Houd toezicht bij jeugdigen die met snijmachines werken (16 en 17 jaar). Laat medewerkers (jonger dan 16 jaar) niet met machines werken. • Blijf, als werkgever, ook tussendoor met regelmaat controleren op de wijze waarop de machines gebruikt worden. In de praktijk blijkt dat medewerkers nogal eens afwijken van de voorschriften.
Andere voor- en nadelen	-

2.3.3 Handig inrichten

Maatregel nr. 32 (A)	Het creëren van een geschikte werkplek voor snijwerkzaamheden
Beschrijving	Voer snijwerk uit op een werkplek waar anderen niet hoeven te passeren. Zorg voor een overzichtelijke werkruimte met voldoende bewegingsruimte (50 cm vrije ruimte rondom).
Doel	Verminderen van snijden in vingers, hand of armen
Voorwaarden	-
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 33 (B)	Het ophangen van messen op een overzichtelijke plaats
Beschrijving	Hang de messen op een ordelijke manier op, op een plaats waar men niet vlak langs loopt (bijvoorbeeld boven een werkblad).
Doel	Verminderen van snijden in vingers, handen of armen
Voorwaarden	-
Andere voor- en nadelen	Voordeel is dat messen minder snel zoekraken.



2.3.4 Handig werken

Maatregel nr. 34 (A)	Het gebruiken van scherpe messen
Beschrijving	Bij het gebruik van scherpe messen is minder kracht nodig en schiet men minder snel uit.
Doel	Verminderen van snijden in vingers, handen of arm
Voorwaarden	-
Andere voor- en nadelen	Voordeel: mooier snijresultaat

Maatregel nr. 35 (A)	Het op de juiste manier handmatig snijden van aardappelen, groente en fruit
Beschrijving	• Zorg dat de vingers die het gewas vasthouden, naast elkaar zijn geplaatst. • Houd de duim achter de vingers, zodat langs de vingertoppen en nagels wordt gesneden. • Snijd een klein gewas door, terwijl het mes beweegt in de ruimte tussen duim en vingers • Snijd harde en onhandelbare gewassen zoals wortels en grote kroppen in de snijmachine of de rauwkostmachine, indien beschikbaar. • Zorg dat je op de juiste hoogte aan het snijden bent
Doel	Verminderen van snijden in vingers, handen of arm
Voorwaarden	Blijf oplettend, werk zorgvuldig en in een rustig tempo
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 36 (A)	Het op de juiste manier door de snijmachine(s) duwen van aardappelen, groente en fruit
Beschrijving	Duw de aardappelen, groente en fruit door de machine met de daarvoor bedoelde middelen als de klep en de stop van de machine(s). Voor de snijmachine geldt: het aanduwen kan met de hand totdat het product bij de bovenrand van de koker is doorgeduwd. Hierna overnemen met de klep. Vul de machine alleen als deze uit staat en zorg dat de koker volledig gevuld is.
Doel	Verminderen van het snijden in vingers en handen
Voorwaarden	Zorg dat sprake is van een goed functionerende klep en (nood)stop
Andere voor- en nadelen	Voordeel: het snijresultaat wordt beter en de machine loopt minder snel vast.

Maatregel nr. 37 (A)	Het veilig schoonmaken van de snijmachine(s)
Beschrijving	- Maak de machine pas schoon als de messen uit de machine zijn verwijderd. Pak de messen altijd zo ver mogelijk van de snijkant af beet of in de hiervoor bedoelde gaten. - Zie verder onder maatregel 10.
Beoogd resultaat	Verminderen van het snijden in vingers en handen
Voorwaarden	-
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 38 (A)	Het veilig afwassen van messen
Beschrijving	Gebruik bij voorkeur een afwasmachine. • Bij het met de hand afwassen: gebruik een afwasborstel, laat messen niet in de wasbak liggen (zodat een collega niet in een mes kan grijpen) en hang de messen direct na het afwassen weer op. • Bij gebruik van een afwasmachine: leg de messen op de bodem van een krat of zet deze rechtop en ondersteboven in een bak, zodat alleen het handvat boven de bak uitkomt.
Doel	Verminderen van het snijden in vingers
Voorwaarden	-

Maatregel nr. 39 (A)	Het veilig slijpen van messen
Beschrijving	Uit veiligheidsoverwegingen heeft een elektrische messenslijper of alternatief aanzetgereedschap de voorkeur boven een aanzetstaal. Men hoeft het mes dan niet te bewegen en komt niet in de buurt van de snijkant van het mes. Bij het gebruik van een aanzetstaal geldt: • Zet het aanzetstaal met de punt op het werkblad. Hierdoor staat het stabiel en stevig. • Beweeg het mes met rustige gecontroleerde bewegingen langs het aanzetstaal. Een goed alternatief is het slijpen van messen over te laten aan een messenslijperij. Bij een regelmatig bezoek van de messenslijper blijven de messen scherp.
Doel	Verminderen van het snijden in vingers en handen
Voorwaarden	-
Andere voor- en nadelen	-

2.3.5 Handige hulpmiddelen

Maatregel nr. 40 (B)	Het gebruiken van een snijbeschermingshandschoen
Beschrijving	Indien reeds genomen maatregelen onvoldoende bescherming bieden tegen (snij) risico's binnen het bedrijf, bent u als werkgever verplicht om persoonlijke beschermingsmiddelen beschikbaar te stellen aan uw medewerkers. Diverse soorten snijbeschermingshandschoenen zijn in de handel verkrijgbaar. Deze zijn gemaakt van metaal (gebreide metalen draden) en/of speciaal kunststof. Let bij de aanschaf op, of de handschoen beschermt tegen snijdende messen. Sommige handschoenen beschermen alleen tegen scherp glas of scherpe randen van metaal en kunststof. Let bij de aanschaf van persoonlijke beschermingsmiddelen op dat deze zijn voorzien van de verplichtte CE Markering.
Beoogd effect	Verminderen van het snijden in vingers en handen
Randvoorwaarden voor gebruik	- Kijk, voor aanschaf, of de beschermingsmiddelen zijn voorzien van een CE markering. Zo heeft u de garantie dat ze aan de wettelijke eisen voldoen; - Controleer tussentijds regelmatig of de beschermingsmiddelen ook worden gebruikt door de medewerkers; - Handschoen moet goed te reinigen zijn in verband met hygiëne
Andere voor- en nadelen	-

Maatregel nr. 41 (B)	Het dragen van een (beschermend) schort
Beschrijving	Het dragen van een (beschermend) schort vermindert de kans op snijwonden in het lichaam bij het uitschieten met een mes.
Doel	Verminderen van het snijden in het lichaam
Voorwaarden	-
Andere voor- en nadelen	-

2.3.6 Voorlichting voor bijdehand werken

Maatregel nr. 42 (A)	Het instrueren van alle nieuwkomers en het onder de aandacht houden van de instructie bij alle medewerkers
Beschrijving	Het instrueren van alle medewerkers (óók vakantiekrachten, invallers en meewerkende gezinsleden) over de juiste wijze van handmatig snijden en het gebruik van snijmachines. Hierbij moet aandacht besteedt worden aan de snijrisico's en specifieke aspecten als schoonmaken. Verder moet het helder zijn wie wel en wie niet de messen mag slijpen en specifieke onderhoudshandelingen aan de machine mag uitvoeren. Na de eerste instructie moet periodiek aandacht gevraagd worden voor de afspraken hierover.
Doel	Door meer kennis van risico's en maatregelen op een veiligere manier omgaan met snijrisico's.
Randvoorwaarden voor gebruik	• Degene die de voorlichting geeft, heeft kennis nodig van de risico's, de maatregelen en de praktijk. • De instructie moet kort en praktijkgericht zijn. • De afspraken moeten regelmatig onder de aandacht gebracht worden. • De leidinggevende moet motiveren en het goede voorbeeld geven.
Andere voor- en nadelen	Voordeel: nadenken over hoe beter omgegaan kan worden met snijrisico's, helpt bij het beter organiseren van het eigen werk, mooiere producten en betere snijresultaten.

Maatregel nr. 43 (A)	Het instrueren van alle medewerkers wat te doen bij snijwonden
Beschrijving	Waar intensief met messen wordt gewerkt, bestaat de kans op een snijwond. Niet altijd is het noodzakelijk om voor een wond naar de dokter te gaan. Een bedrijfshulpverlener, welke verplicht binnen ieder bedrijf aanwezig dient te zijn, heeft als taak eerste hulp te verlenen bij ongevallen. Met pleisters, verbanden en jodium uit een (complete) EHBO-doos kunnen veel wondjes worden behandeld. Bij een juiste behandeling zijn de meeste (schone) snijwonden binnen twee dagen grotendeels genezen. Zie voor tips bij de behandeling van snijwonden bijlage 1. Wanneer er binnen uw bedrijf nog geen bedrijfshulpverlener is opgeleid of aangesteld, dient u hiervoor zorg te dragen. Neem daartoe contact op met de brancheorganisatie ADN, tel. (070) 351 21 06.

3. Afspraken tussen partijen over deze arbocatalogus

3.1 Looptijd en actualisatie

De looptijd van deze arbocatalogus is drie tot vijf jaar.

De sociale partners kunnen gezamenlijk het initiatief nemen tot tussentijdse actualisatie als zij hier dringende redenen voor zien, zoals ingrijpende nieuwe inzichten over effectieve maatregelen.

3.2 Het beheer

De sociale partners zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor het beheer van de arbocatalogus. Met beheer wordt bedoeld het corrigeren van (taal)fouten en het toevoegen van verklarende opmerkingen bij die delen die in praktijk herhaald tot vragen aanleiding geven.

3.3 Inhoud van deze arbocatalogus

Deze arbocatalogus heeft betrekking op de risico's tillen & dragen, duwen & trekken en snijrisico's.

4. Verantwoording

4.1 Basismateriaal

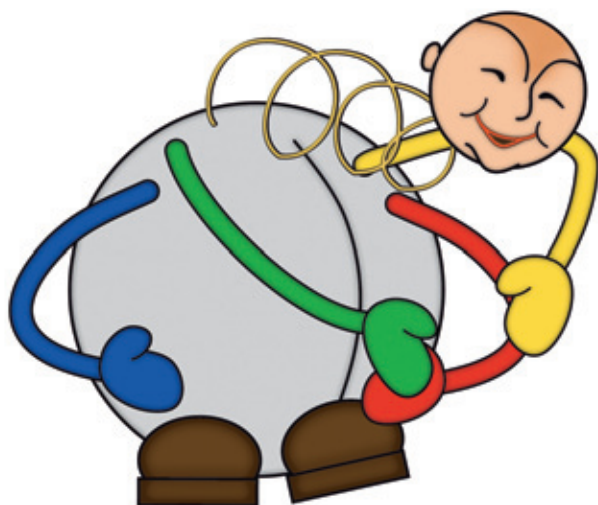
De maatregelen in deze arbocatalogus zijn gebaseerd op eerder in de branche ontwikkelde kennis en producten, waaronder:

- Checklist Risico-Inventarisatie en -Evaluatie (RI&E) AGF-Detailhandel.
- Nulonderzoek arbeidsrisico's, verzuim en WAO in de ambulante handel en detailhandel in AGF, bloemen en vis; uitgave in de arboconvenantenreeks, Astri en VHP ergonomie, 2005.
- Oplossingen en snijrisico's in de ambulante handel en detailhandel in AGF, bloemen en vis; uitgave in de arboconvenantenreeks, VHP ergonomie, augustus 2005.
- Informatie van www.handigopjewerk.nl, een website van de sociale partners in de ambulante Handel en detailhandel in AGF, bloemen en vis. Voorbeelden van gebruikte informatie zijn:
 - o Programma van eisen inrichting; TNO Arbeid; opgesteld voor convenantpartijen
 - o Tips voor omgang met diverse risico's; TNO Arbeid; opgesteld voor convenantpartijen
- Instructiewaaiër: handzame informatie voor de detailhandel in AGF, bloemen en vis, 2006.

4.2 Koppeling maatregelen en doelvoorschriften

Door het toepassen van maatregelen uit deze arbocatalogus kunnen organisaties voldoen aan de doelvoorschriften uit de Arbowet en -regelgeving. In onderstaande tabel zijn de relevante doelvoorschriften per risico opgenomen:

Risico	Doelvoorschriften
Tillen & dragen en duwen & trekken	Arbobesluit artikelen 5.1 t/m 5.6
Snijrisico's	Arbobesluit artikelen 7.2, 7.3, 7.5, 7.6, 7.8 en 7.11a



Bijlage 1: Tips bij snijwonden

Beoordeel bij een snijwond eerst of u de wond zelf kunt verzorgen (kleine of ondiepe snijwond) of dat u dit door de huisarts of eerste hulp post moet laten doen (grotere of diepere snijwond). Bel in geval van twijfel de huisarts voor advies. Als u twijfelt over de ernst van de snijwond: wacht niet te lang met een bezoek aan de huisarts. Hechten moet binnen 6 uur.

Bij een grotere of diepere snijwonden geldt:

- Was vóór het verzorgen van de snijwond de handen en droog ze aan een schone doek of tissue.
- Druk de wondspleet zonder veel kracht dicht tot de bloeding stopt.
- Blijft de wond bloeden, breng dan drukverband aan: leg een steriel gaasje op de wond, leg hier watten op voor een goede drukverdeling en breng een zwachtel aan om te fixeren.
- Ga zo snel mogelijk naar de huisarts. Houd het getroffen lichaamsdeel zo veel mogelijk omhoog en blijf met één hand de wond dichtdrukken.
- Volg altijd de adviezen op die de huisarts of eerste hulp post u meegeeft.

Bij kleine of ondiepe snijwonden geldt:

1. Was vóór het verzorgen van de snijwond de handen en droog ze aan een schone doek of tissue.
2. Laat de wond eerst even bloeden en reinig daarna de wond met water en een schoon doekje.
3. Desinfecteer - om infectie te voorkomen - de omgeving rond de wond met een ontsmettingsmiddel zoals jodium.
4. Dek de wond af met een pleister die de wond volledig bedekt. Bij kleine wondjes kunnen de wondranden ook bij elkaar gebracht worden, door een aantal smalle strakke pleisters dwars over de wondranden te plakken. Deze pleisters worden zwaluwstaartjes genoemd.
5. Controleer de wond regelmatig. Ververs de pleister dagelijks.
6. Als u weer aan het werk gaat met een snijwond aan de hand: gebruik een latex handschoen als u dat prettig vindt.
7. Mocht de wond toch gaan ontsteken: altijd de huisarts raadplegen.

Het is belangrijk om bij kleine en grote snijwonden in te schatten of maatregelen tegen tetanus noodzakelijk zijn. Tetanus is een ernstige ziekte; voorkomen is beter dan genezen.

- Beoordeel of de wond met grond/aarde, (straat)vuil of mest van dieren in aanraking geweest kan zijn. Als iemand bijvoorbeeld groente of aardappelen aan het snijden was, kan dit het geval zijn. De grootte of diepte van de wond is hierbij niet van belang; ook bij een kleine verwonding kan men tetanus oplopen.
- Als genoemde vervuiling in de wond terecht gekomen kan zijn, ga dan na of u nog voldoende bent gevaccineerd tegen tetanus. Ook als u in het verleden wel eens gevaccineerd bent hoeft dit niet te betekenen dat u voldoende gevaccineerd bent. Informeer hier naar bij de huisarts of eerste hulp post. Informeer ook bij de huisarts of antibiotica gegeven moet worden om wondinfectie te voorkomen.
- Als onvoldoende inenting tegen tetanus bestaat of hieraan getwijfeld wordt, moet binnen 24 uur door de huisarts of eerste hulp post een tetanus vaccin gehaald te worden. De aard van de vaccinatie hangt af van vaccinaties in het verleden en persoonlijke omstandigheden (zoals ziekten en zwangerschap).

**ADN**

Prins Mauritsplein 1a
2582 NA DEN HAAG
T (070) 351 21 06
E info@agfdetailhandel.nl
I www.agfdetailhandel.nl

**FNV**

Hertogswetering 159
Postbus 9208
3506 GE UTRECHT
T (088) 368 0 368
I www.fnv.nl

**CNV**

Tiberdreef 4
Postbus 2475
3500 GL UTRECHT
T (030) 751 1001
E cnvinfo@cnv.nl
I www.cnv.nl