

## **Aanpassen / juiste werkmethode**

### **Tillen en dragen**

- Inzetten van GMG in plaats van KMG

### **Ongunstige houdingen**

Gebogen en gedraaide werkhouding

- Inzetten van GMG in plaats van KMG

Boven je hoofd/macht werken

- Heb je de mogelijkheid om stukken van de installatie van tevoren te fabriceren, maak hier dan gebruik van. Dit verkort de tijd dat je op hoogte moet werken en dus ook de tijd die je boven je hoofd moet werken.
- Kan het bovenstaande niet, dan kun je gebruik maken van de onderstaande tips:
  - Kies zorgvuldig de juiste lengte van een ladder of trap. Denk daarbij dat werken vanaf een (rol) steiger beter is voor je lichaam dan vanaf een ladder of trap. Het gebruik van het juiste arbeidsmiddel voor het veilig werken op hoogte moet de uitkomst zijn van een risico-inventarisatie en – evaluatie.
  - Vermijd het op de tenen staan of het vaak met de schouders omhoog werken. Dit kan door kleine opstapjes te gebruiken, bijvoorbeeld een trap van 3 á 4 treden. Voor de stabielere houding is het beter als deze trap brede treden heeft.
  - Voorkom dat je ver gaat reiken vanuit de ladder of trap. Verzet deze liever een paar keer meer.
  - Vermijd het langdurig staan op oneffen grond. Leg iets op de grond om deze te egaliseren.
  - Vermijd zoveel mogelijk het werken in gedraaide houdingen. Denk hieraan en verplaats je benen wat vaker
  - Wissel zoveel mogelijk van houding tijdens de werkzaamheden.
- Bedenk in de werkvoorbereiding welke hulpmiddelen er nodig zijn en zorg dat ze op het werk aanwezig zijn.

### **Reiken**

- Inzetten hulpmiddelen om werkplek/werkstuk goed te kunnen bereiken.