

“Veilig en gezond werken in de Technische Groothandel”

ARBO-Nieuwsbrief 2018 - 1

In deze nieuwsbrief:

- Arbo-programma 2018
- Code veilig magazijn TG
- Landelijke Preventiedag 12 juni
- Opleiding Preventiemedewerkers
- Zitten en gezond blijven

Arboprogramma 2018

Ook in 2018 kunt u weer gebruik maken van de ondersteuning van het Arboprogramma van het FKB. Op de eerste plaats blijven de arbo-ambassadeurs beschikbaar ter ondersteuning. Arbospecialisten met ruime ervaring in de sector en die goed de weg weten in alle tools die er zijn om praktisch invulling te geven aan veilig en gezond werken binnen de Technische Groothandel.

Landelijke Preventiedag 12 juni!

In de nieuwsbrief in december kondigden we al aan dat op 12 juni voor de 6^e keer de Landelijke Preventiedag Technische Groothandel gepland staat. De dag begint om 13.30 (inloop vanaf 13.00) en duurt tot ca. 17.00 uur. We hebben op die dag inhoudelijke workshops gepland en we gaan u bijpraten over de landelijke vertrouwenspersoon en invullen van uw beleid inzake ongewenst gedrag. Daarnaast besteden we aandacht aan de code veilig magazijn. Reserveer dus dinsdagmiddag 12 juni 2018 in uw agenda. Programma en aanmeldgegevens volgen in april. U kunt nu wel al doorgeven dat u komt via

arbohelpdesk@technischegroothandel.org

De code veilig magazijn TG

In 2017 is de Code Gezond en Veilig Magazijn (CGVM) tot stand gebracht voor alle bedrijven die willen laten zien dat ze een excellente werkomgeving creëren in hun magazijn. Deze code gaat niet alleen over de technische veiligheid op de 10 hot spots in magazijnen, maar ook over een bewuste cultuur die er voor zorgt dat gezondheid en veiligheid in de genen zit. Een teken dat je te maken hebt met een betrouwbaar bedrijf. De CGVM is tot stand

gekomen in het kader van het SZW-programma zelfregulering en werd getrokken door EVO/Fenedex. Ook bedrijven uit de sector Technische Groothandel hebben hier een bijdrage aan geleverd. De code gaat over alle bedrijven met magazijnen en sluit niet altijd aan op de specifieke situatie in de Technische Groothandel. Daarom willen we een specifiekere invulling gaan maken voor de Technische Groothandel bedrijven. We gebruiken wat er al is, maar spitsen dit toe op datgene wat essentieel is in onze sector. We willen dit gaan vormgeven met 10 bedrijven uit de sector.

OPROEP: laat zien dat je excelleert!

Is het bij jullie goed op orde wat betreft gezondheid en veiligheid? Hebben jullie het gevoel dat jullie als ‘gouden standaard’ gezien kunnen worden? Of wil je daarin de volgende stap zetten. Meld je dan aan! We zoeken 10 bedrijven waarmee we de ‘gouden standaard’ voor de Technische Groothandel kunnen gaan neerzetten. Je formuleert met de andere bedrijven wat de CGVM zou moeten zijn om met recht een ‘excellent’ bedrijf genoemd te worden. We gaan dat in 2018 dan met jouw bedrijf realiseren, zodat iedereen weet ‘dat is een excellent bedrijf’. Meer informatie of je hiervoor aanmelden kan bij mark.fleuren@dexisarbeid.nl.

Opleiding Preventiemedewerker TG

Aanmelden kan nog, maar niet voor alle data!

Data cursusdagen:

20 april 2018: Regio Hoofddorp

23 april 2018: Regio Eindhoven

25 april 2018: Regio Zwolle

26 april 2018: Regio Rotterdam

Aanmelden kan door een mail te sturen naar arbohelpdesk@technischegroothandel.org.

Zitten en gezond blijven

Zitten is niet zonder risico's!

Een paar jaar geleden kwamen de gevaren van urenlang zitten uitgebreid in het nieuws. 'Zitten is het nieuwe roken', werd de oneliner. De vergelijking was treffend, want de onderzoekers gaven de zitters weinig hoop: de schade aan hart, bloedvaten en stofwisseling door een werkdag lang zitten, eventueel aangevuld met een paar uur zittend tv-kijken in de avond, liet zich niet compenseren door een paar keer per week sporten. Dat laatste maakte de parallel met roken compleet: de schade door een sigaret laat zich ook niet uitwissen.

De oplossing?

Zitten minimaal vervangen door lichte inspanning, zoals staan. Bij verschillende Technische Groothandels zien we bureaus verschijnen die verstelbaar zijn van zit- naar stahoogte. En heel soms zien we zelfs bureaus waaraan lopend op een loopband, of fietsend op een hometrainer kan worden gewerkt. Is dit de toekomst?

In de praktijk blijkt het actief gebruik van deze middelen zeer mager. De medewerker is ten slotte gewend te zitten en blijft dan ook vaak zittend zijn of haar werk doen.

Nieuwe patronen

Kansen liggen in het tussentijds doorbreken van dit patroon. Denk ook aan de mogelijkheden tijdens de lunch. Als arbo-ambassadeur zie ik vaak dat binnen bedrijven een cultuur heerst waarbij de lunch achter de pc wordt genuttigd. Dat lijkt efficiënt, maar is het niet. Het is een zeer onwenselijke situatie. Zowel wat betreft de mentale productiviteit als voor je lijf. Juist halverwege de werkdag is het verstandig om het zitten te doorbreken door bijvoorbeeld een korte wandeling.

Schade is *niet* onherstelbaar

De schade van zitten zou alleen te vermijden zijn door dat niet te doen. Het idee dat veel zitten onherstelbare schade veroorzaakt is bijgesteld. Wie dagelijks 8 uur zittend werkt kan de aangerichte lichamelijke schade namelijk wel degelijk compenseren: door dagelijks ruim één uur te wandelen, in fiks tempo.



Schade voorkomen in praktijk brengen

Wissel regelmatig van houding. De ideale zit-, sta- of lighouding bestaat niet. Er is wel een minst slechte houding, dat is: bewegen. Dat is het beste medicijn tegen verstijving. Vergelijk maar eens: je zou denken dat slapen een maximale ontspanning geeft. Toch sta je vaak niet met maximale flexibiliteit op 's ochtends. Ochtendstijfheid komt eruit voort dat mensen acht uur lang in dezelfde houding in bed liggen. Je nek, schouders en rug hebben er dus óók last van als je in steeds dezelfde houding naar je beeldscherm kijkt of de hele dag staat. Veranderen van spierspanning daar gaat het om. Rek je regelmatig uit, verander van houding en span telkens andere spieren aan. Dat helpt al. Maar het beste is om minimaal één keer per halfuur op te staan en te bewegen. Haal elk printje op, loop vaker naar collega's en maak een stevige wandeling in je lunchpauze.

Mirjam van der Kooij
Arbo-ambassadeur