

Vragenlijst aan de hand van de 'vuistregels'

1. Materiaal

- a. Ik weet niet of ik mijn materiaal goed is
 Ik vraag altijd om goede spullen
 Ik let goed op mijn manier van werken

2. Houding

- a. Ik weet wat een goede houding is
 Ik let eigenlijk niet op mijn houding
 Het lukt me niet om een goede houding aan te nemen
- b. Als ik pauze heb ga ik altijd goed zitten
 Thuis let ik ook op hoe ik mijn lichaam gebruik

3. Bukken

- a. Bij bukken (spitten, wieden, scheppen):
 Heb ik vaak pijn of worden mijn spieren stijf
 Let ik op dat ik mijn knieën buig
 Ga ik soms op mijn knieën zitten
- b. Als ik moet tillen
 Let ik goed op en doe het rustig
 Vraag ik hulp aan mijn collega's
 Denk ik er niet over na
- c. Ik weet hoe ik goed kan bukken en tillen
 Ik let op dat ik niet onnodig buk en til
 Ik doe alles alleen en vlug en let niet op hoe ik het doe

4.

- a. Ik wissel mijn werkzaamheden af (staand, zittend, licht, zwaar, leuk, vervelend)
 Ik doe wat ik moet doen en let niet op de volgorde
 Ik houd mijn tempo in de gaten
- b. Ik neem af en toe pauze
 In de pauze loop ik even, of ik beweeg lekker mijn schouders en armen
 In de pauze sta ik weg te dromen
- c. Ik doe regelmatig aan extra bewegen, sport, wandelen, zwemmen
 Ik doe nooit oefeningen want ik ken ze niet
 Thuis zit ik het liefst lekker onderuit en doe ik niets
- d. Ik vind het moeilijk om me te ontspannen of ontspannen te voelen
 Ik ben vaak echt moe en sloom
 Ik slaap meestal goed
 Na het weekend ben ik meestal lekker fit
- e. Bij Omnigroen:
 heb ik cursus gehad over het uitvoeren van mijn werk in een juiste houding en weet ik hoe ik de materialen moet gebruiken
 krijg ik af en toe uitleg over hoe ik moet tillen en bewegen
 is er voldoende gelegenheid om moeilijkheden in mijn werk te bespreken