

Inventarisatieschema risico's & oplossingen

Problemen rond taakuitvoering door de docent (gedrag)

	Mogelijke knelpunten	Beoordeling van de eigen situatie	Komt probleem voor?			Oplossing door verandering van de taakuitvoering	Oplossing door (ander) materiaalgebruik	Organisatorische oplossing
			Ja	Nee	?			
Tillen	<p>Er wordt door docenten LO vaak getild, terwijl dit eigenlijk bijna altijd een te grote belasting is. Volgens de normen mag er alleen incidenteel getild worden. Hoeveel dan getild mag worden is afhankelijk van de afstand tussen het te tillen gewicht en de buik van de tiller:</p> <p>0 cm: 23 kg. 15 cm: 15 kg. 40 cm: 10 kg.</p> <p>Verder mag er incidenteel (max. 1 x per 5 min.) tot 20 kg. gedragen worden over max. 8,5 m.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wordt het klaarzetten van gereedschappen en hulpmiddelen door de docent LO alleen uitgevoerd, waarbij zwaar tillen niet kan worden vermeden? • Draagt de docent LO bij het transport van materialen regelmatig zware (> 20 kg.) of volumineuze voorwerpen? 				<ul style="list-style-type: none"> • Klaarzetten van materiaal/opstelling bij de eerste les gezamenlijk met leerlingen uitvoeren. (Zorg voor til- en draaginstructies!) • Opstellingen zo lang mogelijk aaneengesloten gebruiken • Til/draaginstructie opnemen in het bijscholingsprogramma voor docenten en toezien op de uitvoering • Aanwezige hulpmiddelen voor beperken van fysieke belasting gebruiken 	<ul style="list-style-type: none"> • Zo nodig aanschaffen van geschikte hulpmiddelen voor verplaatsen van materialen zowel in de gymzaal als voor transport naar buiten • Materiaalberging op locatie bijv. bij de sportvelden • Rekening houden met verplaatsen bij de aanschaf van materiaal • Lichter materiaal kopen • Alleen verrolbaar materiaal kopen • Apparatuur kopen die deelbaar is zodat transport gemakkelijker wordt • Transporten verminderen door meer vast materiaal per gymnastiekzaal 	<ul style="list-style-type: none"> • Het tillen van gewichten van meer dan 23 , 15 of 10 kg. vermijden • Meer samenwerken bij tilsituaties

	Mogelijke knelpunten	Beoordeling van de eigen situatie	Komt probleem voor?			Oplossing door verandering van de taakuitvoering	Oplossing door (ander) materiaalgebruik	Organisatorische oplossing
			Ja	Nee	?			
Staan	Docenten LO staan vaak langer dan 4 uur per dag, of langer dan een uur aaneengesloten. Volgens de normen is dat niet toegestaan.	<ul style="list-style-type: none"> • Staat of slentert u gedurende meer dan één uur aaneengesloten tijdens de uitvoering van de les? • Staat u in totaliteit meer dan 4 uur per dag? 				<ul style="list-style-type: none"> • Af en toe gaan zitten • Zorg voor afwisseling tussen zitten, staan en lopen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoog zitten bij sportactiviteiten • Gebruik maken van een sta-steun bij instructie • Bij vervanging van de vloer kiezen voor een zachte verende vloer 	<ul style="list-style-type: none"> • Staand werk beperken tot max. 4 uur per dag • Nooit langer dan één uur aaneengesloten staand werken
Kracht- uitoefening	Vaak wordt te veel kracht uitgeoefend. Met name bij vangen is de krachtoefening snel te hoog (> 3 kg.), zeker als leerlingen veel moeten worden bijgestuurd.	<ul style="list-style-type: none"> • Komt het vaak voor dat u langdurig (> 2 uur per dag) moet “vangen” bij turnactiviteiten of zweefmomenten van leerlingen? • Komt het daarbij regelmatig voor dat leerlingen “gecorrigeerd” moeten worden om niet te vallen? • Komt het regelmatig voor dat u op een andere manier veel kracht moet uitoefenen (bijv. bij het voordoen van oefeningen, verplaatsen van materiaal etc.)? 				<ul style="list-style-type: none"> • Elektrisch opwinden/ verplaatsen van touwen e.d. • Gebruik maken van een salto-lasso en life-lijnen • Opblaasbare tumblingbaan gebruiken 	<ul style="list-style-type: none"> • Samen vangen met een collega • Afwisseling in het lesprogramma • De duur van het vangen beperken door bijv. het opsplitsen van de leerlingen • Oefening in onderdelen opbouwen zodat de leerlingen voldoende vaardig zijn bij de volgende stap • Minder turnactiviteiten in het programma opnemen 	

	Mogelijke knelpunten	Beoordeling van de eigen situatie	Komt probleem voor?			Oplossing door verandering van de taakuitvoering	Oplossing door (ander) materiaalgebruik	Organisatorische oplossing
			Ja	Nee	?			
Zware fysieke inspanning met koude spieren	Het belasten van koude spieren vergroot het risico op blessures.	<ul style="list-style-type: none"> Komt het regelmatig voor dat u koude spieren zwaar belast? 				<ul style="list-style-type: none"> Minimaal 5 minuten besteden aan opwarming, voordat fysiek zware activiteiten worden uitgevoerd 		<ul style="list-style-type: none"> Organiseren van voorbereidingstijd

Problemen rond de manier van organiseren van het werk

	Mogelijke knelpunten	Beoordeling van de eigen situatie	Komt probleem voor?			Oplossing door verandering van de taakuitvoering	Oplossing door (ander) materiaalgebruik	Organisatorische oplossing
			Ja	Nee	?			
Inhoud van de les	Bij het opstellen van de lesstof wordt vaak geen rekening gehouden met de risico's op fysieke overbelasting van de docent LO.	<ul style="list-style-type: none"> • Wordt er bij het opstellen van de lesstof onvoldoende rekening gehouden met de risico's op fysieke overbelasting van de docent LO? 				<ul style="list-style-type: none"> • Licht en zwaar werk afwisselen • Voldoende rustmomenten inlassen 		<ul style="list-style-type: none"> • Een risico mijdende opbouw van de oefenstof hanteren • Opstellen van het lesplan met in achtname van fysieke belastingsrisico's • Meer spreiding organiseren in werkzaamheden • Taakdifferentiatie binnen de LO activiteiten in relatie tot fysieke blootstelling • Het aspect fysieke belasting meewegen in de normering van lesgebonden taken
Grootte van de groepen	De groepsgrootte is meestal niet variabel. Alle oefenstof moet aan de gehele groep tegelijk gegeven worden, terwijl het nodig kan zijn om in kleine groepen te werken bij moeilijke oefenstof.	<ul style="list-style-type: none"> • Ervaart u problemen in het overbrengen van oefenstof als gevolg van de grootte van de instructiegroep? 					<ul style="list-style-type: none"> • De grootte van de groepen aanpassen aan de zwaarte van de lestaak, bijv. door samen te werken met andere docenten, met de vakdocent of met een stagiaire • Groepsgrootte aanpassen aan de omvang van de zaal 	

	Mogelijke knelpunten	Beoordeling van de eigen situatie	Komt probleem voor?			Oplossing door verandering van de taakuitvoering	Oplossing door (ander) materiaalgebruik	Organisatorische oplossing
			Ja	Nee	?			
Werk-rust verhouding	Docenten LO hebben vaak meer rust nodig tussen de lessen dan andere docenten.	<ul style="list-style-type: none"> • Ontbreekt de ruimte om rust te nemen tussen de lessen? 						<ul style="list-style-type: none"> • Bij de planning van het rooster voor docenten LO rekening houden met het inplannen van rustpauzes
Onderlinge samenwerking	Veel docenten LO verzorgen alle lesactiviteiten zelfstandig zonder hulp van collega's. Dit kan leiden tot een hoge fysieke belasting bij zware activiteiten (bijv. vangen bij turnen) waarbij eigenlijk hulp nodig is.	<ul style="list-style-type: none"> • Moet u zware activiteiten, waarbij eigenlijk hulp nodig is, alleen uitvoeren? 						<ul style="list-style-type: none"> • Een beleid opstellen waardoor bij fysiek zware taken, bijv. vangen bij turnen, 2 docenten LO samenwerken om de belasting te verminderen
Niveau van de leerlingen	Leerlingen worden meestal niet ingedeeld op vaardigheidsniveau. Het gevolg kan zijn dat de oefenstof (bijv. bij turnactiviteiten) niet geschikt is voor alle leerlingen. Hierdoor moet de docent bij de uitvoering erg veel bijsturen.	<ul style="list-style-type: none"> • Komt het voor dat u veel kracht moet uitoefenen om leerlingen met een (te) laag vaardigheidsniveau te corrigeren, bijv. bij turnactiviteiten? 						<ul style="list-style-type: none"> • Indelen van leerlingen op vaardigheidsniveaus • Vaker gebruik maken van differentiatie

Gedrag van de leerlingen onderling	Vaak is sprake van agressie, ordeverstoring of negatief gedrag tussen leerlingen. Dit levert stress op bij de docent. Ingrijpen kan een hoge fysieke belasting vergen.	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft u regelmatig te maken met agressie, ordeverstoring of negatief gedrag die leidt tot stress of fysiek ingrijpen? 				<ul style="list-style-type: none"> • Opstellen van een veiligheidsreglement en gedragsregels voor leerlingen • Hanteren van een consequent disciplinebeleid • Afspraken maken binnen de sectie over hoe de genoemde reglementen worden uitgevoerd
Ouderenbeleid	Bij het ouder worden neemt de kracht van de docent af. Het voordoen van turnactiviteiten kan problematisch worden. Vaak ontbreekt beleid om deze situatie te voorkomen. Langdurige inspanning kan bij het ouder worden sneller leiden tot vermoeidheid. Meer rust is gewenst, maar vaak is dit niet mogelijk.	<ul style="list-style-type: none"> • Is er gebrek aan beleid voor het elimineren van grote krachtuitoefening bij oudere docenten LO? • Ontbreken de mogelijkheden voor ouderen om meer rust te nemen? 		<ul style="list-style-type: none"> • Dosering van de eigen activiteiten • Instructie met behulp van bijv. video • Vaker leerlingen inschakelen om oefeningen voor te doen 		<ul style="list-style-type: none"> • Taakdifferentiatie binnen de LO activiteiten in relatie tot vermindering van de fysieke capaciteiten van docenten • Leeftijdbeleid • Algemeen: meer aandacht voor verschillen in fysieke capaciteiten van docenten LO

Problemen die te maken hebben met de werkplek

	Mogelijke knelpunten	Beoordeling van de eigen situatie	Komt probleem voor?			Oplossing door verandering van de taakuitvoering	Oplossing door (ander) materiaalgebruik	Organisatorische oplossing
			Ja	Nee	?			
Lay-out van de bergruimte	Als er te weinig ruimte is voor het opslaan van toestellen en hulpmiddelen, wordt het ophalen van toestellen en hulpmiddelen bemoeilijkt.	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft u moeite om toestellen e.d. uit het magazijn te halen vanwege de beperkte ruimte? 					<ul style="list-style-type: none"> • Realisatie van voldoende bergruimte 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiseren van betrokkenheid en inbreng van arbodeskundigheid bij nieuw- en verbouw
Geluid	Om gehoorschade te voorkomen is wettelijk maximaal 80 dB (A) toegestaan als gemiddeld geluidsniveau per dag. Het overbrengen van informatie kan moeilijk zijn door te veel achtergrondgeluid (> 50 dB(A)) of doordat de zaal veel nagalm veroorzaakt. Teveel achtergrondgeluid (>45 dB(A)) door stemmen, lopen, of balspel kan het moeilijk maken om de concentratie op peil te houden.	<ul style="list-style-type: none"> • Komt het geluidsniveau in uw omgeving boven het toegestane maximum van 80 dB(A)? (Dit is het geval als het moeilijk is elkaar te verstaan bij een normaal spreekvolume.) • Heeft u moeite om verstaanbaar instructie te geven? • Heeft u last van nagalm (echo) in de ruimte? • Wordt uw concentratie bemoeilijkt door het aanwezige omgevingsgeluid? 				<ul style="list-style-type: none"> • Zorgen voor rust in de groep 	<ul style="list-style-type: none"> • Meer geluiddempend materiaal aanbrengen in plafond/wanden • Scheidingswanden voldoende geluiddicht uitvoeren 	<ul style="list-style-type: none"> • Afstemmen van activiteiten tussen aangrenzende ruimtes • Geluidsmetingen laten uitvoeren (bij twijfel) • Niet meer dan 1 klas in een open ruimte • Niet meer dan 1 school tegelijk inroosteren in een sporthal • Maximale groeps grootte vaststellen

	Mogelijke knelpunten	Beoordeling van de eigen situatie	Komt probleem voor?			Oplossing door verandering van de taakuitvoering	Oplossing door (ander) materiaalgebruik	Organisatorische oplossing
			Ja	Nee	?			
Klimaat	<p>Gymzalen kunnen te warm of te koud zijn (optimaal 18-20°). Deuren, ramen kunnen tocht veroorzaken.</p> <p>Ramen kunnen in de winter erg veel kou uitstralen en daardoor een koudeval veroorzaken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft u vaak last van een te koud of te warm lokaal? • Heeft u vaak last van tocht? • Heeft u last van kou in de buurt van ramen? 				<ul style="list-style-type: none"> • Temperatuurregeling van gymzalen verbeteren • Tochtkieren afdichten • Aanschaffen van dubbele beglazing om koudeval te voorkomen 		
Stof	<p>Veel stof kan allergische reacties veroorzaken. Het gevolg hiervan is een lagere fysieke belastbaarheid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Heeft u last van stof? 				<ul style="list-style-type: none"> • De luchtkwaliteit verbeteren door beter schoonmaken of filteren van de lucht 	<ul style="list-style-type: none"> • Dagelijks nat schoonmaken • Berging regelmatig leeghalen en schoonmaken 	
Verlichting	<p>In zowel kantoren als leslokalen moet het verlichtingsniveau min. 400 lux bedragen om bewegingen van leerlingen goed te kunnen zien. Ook werkmateriaal moet goed zichtbaar zijn om stoten en vallen te voorkomen.</p> <p>Fel zonlicht kan het zicht op de leerlingen en het materiaal bemoeilijken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Is er in uw werkomgeving sprake van te weinig verlichting? • Heeft u regelmatig last van fel zonlicht? 				<ul style="list-style-type: none"> • Aanbrengen van voldoende verlichting • Aanbrengen van blindering voor ramen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lichtmeting laten uitvoeren (bij twijfel) 	