

Published on *Werk & Veiligheid - Kennisplatform over preventie, RI&E en sociale veiligheid*
(<http://www.werkenveiligheid.nl>)

[Home](#) > Risico's die niet in de RI&E staan – werktijden

Risico's die niet in de RI&E staan – werktijden

Door Nicole Pikkemaat op do, 14/07/2016 - 14:14

Implementatie

Achtergrondartikel



Risico's van nachtwerk, onregelmatig werken en lange werktijden

Nachtwerk en onregelmatig werken brengt gezondheidsklachten teweeg, zoals maagdarfstoornissen, hoofdpijn, een te hoge bloeddruk en hartritme stoornissen. Ook zijn er studies die erop wijzen dat vrouwen die continu 's nachts werken een hoger risico op borstkanker lopen. Een grote oorzaak is het steeds moeten schakelen. Bij veel nachten achter elkaar of gedurende vele jaren werken verteert het lichaam het voortdurende wisselen van het bioritme minder goed. Het voortdurende omschakelen veroorzaakt de genoemde gezondheidsklachten en kan ook slaapproblemen tot gevolg hebben. Slaapproblemen hebben een negatieve invloed op de alertheid en concentratie. Dat kan leiden tot fouten op het werk en zelfs fatale gevolgen hebben, zoals een bedrijfsongeval of een verkeersongeval op weg van het werk naar huis. Naast nachtwerk en onregelmatig werk zijn meer knelpunten te noemen waar organisaties mee te maken hebben, bijvoorbeeld het niet of nauwelijks pauze kunnen hebben en ellenlange werktijden.

Risico's van reizen en werken in het buitenland

Soms moeten medewerkers voor hun werk veel reizen, in Nederland en in het buitenland. Of worden er voor een korte of langere periode opdrachten verricht in het buitenland. Reizen is vermoeiend, zeker als het vaak gebeurt en er sprake is van een groot tijdsverschil. Bij opdrachten in het buitenland is de druk om lange dagen te maken vaak groot. De klus moet snel worden geklaard. Denk aan programmeren van machines, het geven van trainingen of een storing verhelpen. Is dit voor uw bedrijf het geval, vraag dan verder. Bijvoorbeeld: zijn er goede afspraken gemaakt over dienstreizen naar het buitenland? Is er een regeling buitenland met duidelijke afspraken over de werktijden? Hoe is de hersteltijd geregeld na een dienstreis naar het buitenland? Welke afspraken zijn er gemaakt met

betrekking tot de lengte van een dienst? Met deze vragen krijgt u een beeld van eventuele risico's en mogelijke oplossingen. De wetgeving zegt hierover trouwens het volgende: de ATW heeft een territoriale werking en is daardoor niet van toepassing in het buitenland. De medewerker die in het buitenland werkt, moet dan binnen de normen van de buitenlandse wetgeving blijven. De werkgever moet in Nederland rekening houden met de door de medewerker gewerkte uren in het buitenland. Tezamen mogen de buitenlandse plus Nederlandse werktijden geen overtreding opleveren voor de ATW.

De risico's in beeld

Hoe zorg je dat het thema werktijden in de RI&E voldoende uit de verf komt? U kunt beginnen met een inspectie waarbij u beoordeelt of de werk- en rusttijden binnen uw bedrijf voldoen aan de ATW. Dat kunt u doen aan de hand van de inspectiemodules die de Inspectie SZW gebruikt in de handhaving. Idealiter doet u dat samen met betrokkenen, medewerkers uit verschillende onderdelen van het bedrijf (met verschillende roosters) en roostermakers. Voldoen aan de ATW wil niet zeggen dat alle arborisico's opgelost zijn. Kijk naar meer aspecten. De volgende vragen kunnen helpen:

- Zijn er specifieke werktijdenrisico's in het bedrijf, zoals consignatiediensten, onregelmatige werktijden en/of lange reistijden?
- Welke werktijden en aspecten van de werktijden vinden de medewerkers onveilig, ongezond en/of niet gewenst?
- Zijn er specifieke werkzaamheden, waarbij extra eisen worden gesteld ten aanzien van werken/of pauzetijden, zoals werken in extreme hitte of beeldschermwerk?
- Is er voldoende tijd voor pauze? Hoe wordt daar mee omgegaan?
- Is er na een piekperiode van werken tijd voor herstel? Hoe wordt daar mee omgegaan?
- Wordt bij het ontwikkelen van roosters rekening gehouden met gezondheidsaspecten en met de wensen van de medewerkers?
- Hoe wordt omgegaan met medewerkers die gezondheidsklachten krijgen van nachtdiensten?
- Hoe wordt omgegaan met werktijden bij zwangerschap of voedingsrecht na de bevalling?
- Is geregeld dat medewerkers die in nachtdiensten gaan werken een arbeidsgezondheidskundig onderzoek wordt aangeboden?

Interessant is om ook aan medewerkers te vragen waar ze tevreden over zijn en welke ideeën voor verbetering zij hebben. De succesvoorbeelden en ideeën zijn waardevolle input voor het plan van aanpak.

Aanvullend onderzoek naar de gezondheidsrisico's

De ATW en Arbowet bieden meer aanknopingspunten om de risico's (verder) te inventariseren. De werkgever is volgens de ATW verplicht een registratie van de gewerkte uren per medewerker bij te houden. Deze registratie kan worden benut om overschrijdingen op de gezondheidsgrenzen vroegtijdig te signaleren en te corrigeren, maar ook om er structurele oplossingen uit af te leiden. Kijk daarnaast naar de verzuimcijfers en het Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek (PAGO). In het kader van de Arbowet is de werkgever verplicht een RI&E uit te voeren en medewerkers een PAGO aan te bieden. Voor iedere werknemer die voor de eerste keer nachtdienst gaat verrichten, moet een PAGO specifiek worden aangeboden. Een PAGO is een mooi vervolg van de RI&E, een monitor om de risico's te meten op individueel niveau en op organisatieniveau en te evalueren in hoeverre maatregelen hun werk hebben gedaan of kunnen gaan doen.

Verandering van werktijden vraagt om een aanpassing van de RI&E

Steeds vaker zien we de wens van werkgevers om werktijden flexibel te organiseren. Besef dat daar veel bij komt kijken, juist ook wat betreft de arbeidsomstandigheden. Eis als preventiemedewerker dat de aanpassing van werktijden 'arboproof' gebeurt. Daarvoor is de RI&E een uitstekend instrument. Bij veranderingen moet de RI&E worden aangepast. Dat geeft zicht op de risico's die de verandering eventueel met zich brengt. Voorbeelden zijn:

- Wat zijn de veiligheids-, gezondheids-, en welzijnsrisico's van de nieuwe werktijden?
- Is de bedrijfshulpverlening voldoende gegarandeerd met de andere vorm(en) van bezetting?

- Zijn er door de verandering van werktijden nieuwe risico's, zoals (meer) alleen werken, minder kennis of kwalificaties op de werkvloer en/of meer eenzijdige functies?
- Wordt er meer in de nacht gewerkt?

Soms kunnen op het oog lijkende kleine veranderingen grote arbogevolgen hebben, zoals een aangepast rooster tijdens vakantietijden. Vaak wordt dan een groter beroep gedaan op de aanwezige medewerkers en zijn er meer onervaren medewerkers aan het werk.

Van risico's naar verbetermaatregelen

Een RI&E is niet af zonder een plan van aanpak. Dat maakt dat ook nagedacht wordt hoe de werktijden of roosters verbeterd kunnen worden. Voorbeelden van maatregelen zijn:

- Afspraken over wat het bedrijf gaat doen als medewerkers de ATW dreigen te overschrijden.
- Het aspect gezondheid standaard meenemen bij de invoering van nieuwe werktijden en roosterwijzigingen.
- Voorlichting over werktijden en de risico's. Maak iedereen bewust dat er grenzen zijn aan het uithoudingsvermogen en de belastbaarheid van medewerkers. Denk daarbij ook aan adviezen voor gezonde voeding in combinatie met onregelmatig werken en werken aan een goede nachtrust.
- Oplossingen om het werken in de nacht uit te bannen. Dat zal niet altijd mogelijk zijn. Kijk ook naar maatregelen om het werken in de nacht zo aangenaam mogelijk te houden, zoals voldoende pauzemogelijkheden, een geschikte verwarming tijdens koude nachten en gezonde kantinevoorzieningen. Voorkom eenzame arbeidsplaatsen, zorg voor communicatie- en alarmeringsvoorzieningen en een goede terrein- en werkplekverlichting.
- Promoot een goede pauzeregeling. Hersteltijd is belangrijk. Heb ook aandacht voor hersteltijd na een langere periode werken. Dat medewerkers los kunnen komen van het werk, zich kunnen 'opladen'. Maak bijvoorbeeld afspraken over het niet bereikbaar zijn na een dienst werken en tijdens langere verlofperioden.

Werktijden in de RI&E

Werktijden zijn een belangrijk onderdeel van de RI&E. Verandering van werktijden staat vaak niet op zichzelf. Stimuleer als preventiemedewerker dat de werkgever goed nadenkt over de eventuele gevolgen voor de veiligheid, de gezondheid en het welzijn. Ga in gesprek met de werkgever, de OR, de planners en de medewerkers die het aangaat. Dat doet u overigens in ieders belang. Want ongezonde werktijden leiden tot onvrede, gezondheidsklachten en ziekteverzuim. Dat is van grote invloed op de kwaliteit van het geleverde werk, de productiviteit en de arbeidstevredenheid.

Gebruikte bronnen en tevens artikelen voor meer informatie

Meer weten over gezondheid, duurzame inzetbaarheid in relatie met werktijden, lees:

<http://www.werkenveiligheid.nl/preventie/gezondheidsmanagement/maak-werk-van-gezonde-werktijden-1>

<http://www.werkenveiligheid.nl/preventie/gezondheidsmanagement/maak-werk-van-gezonde-werktijden-2>

<http://www.werkenveiligheid.nl/preventie/duurzame-inzetbaarheid/de-gezondheidseffecten-van-lange-werkdagen>

<http://www.werkenveiligheid.nl/preventie/duurzame-inzetbaarheid/gezond-werken-nachtdienst>

Wilt u de inspectiemodules van de Inspectie SZW gebruiken, kijk bij het kopje werk- en rusttijden:

http://www.inspectieszw.nl/onderwerpen/arbeidsomstandigheden/toezicht_arbeidsomstandigheden/basis_inspectie_modules/

Meer weten over de ATW en werken in het buitenland, lees:

<http://werktijden.blogspot.nl/2012/02/arbeidstijdenwet-in-het-buitenland.html>

[Lees meer op overzichtspagina RI&E](#)

Source URL: <http://www.werkenveiligheid.nl/rie/implementatie/risico%E2%80%99s-die-niet-de-rie-staan-%E2%80%93-werktijden>