

# SAFE FIT

RISKTRAINER VOOR DE FITNESS



**Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,  
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,  
mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.**

**Fitness.be**

**Antwerpsesteenweg 19, 9080 Lochristi**

**09/232 50 36 - info@fitness.be - www.fitness.be**

**Redactie**

**Anne Bertrand en Farid Kempnaers**

**Sectorconsulenten PC314**

**Tekstrevisie**

**Mick De Meyer, mdmx, en Isabelle Moreau, TeLoM bvba**

**Lay-out**

**Mangrove Productions**

**De functies, titels en graden die in deze publicatie worden gebruikt,  
verwijzen naar personen met om het even welke genderidentiteit,  
genderexpressie of geslacht.**

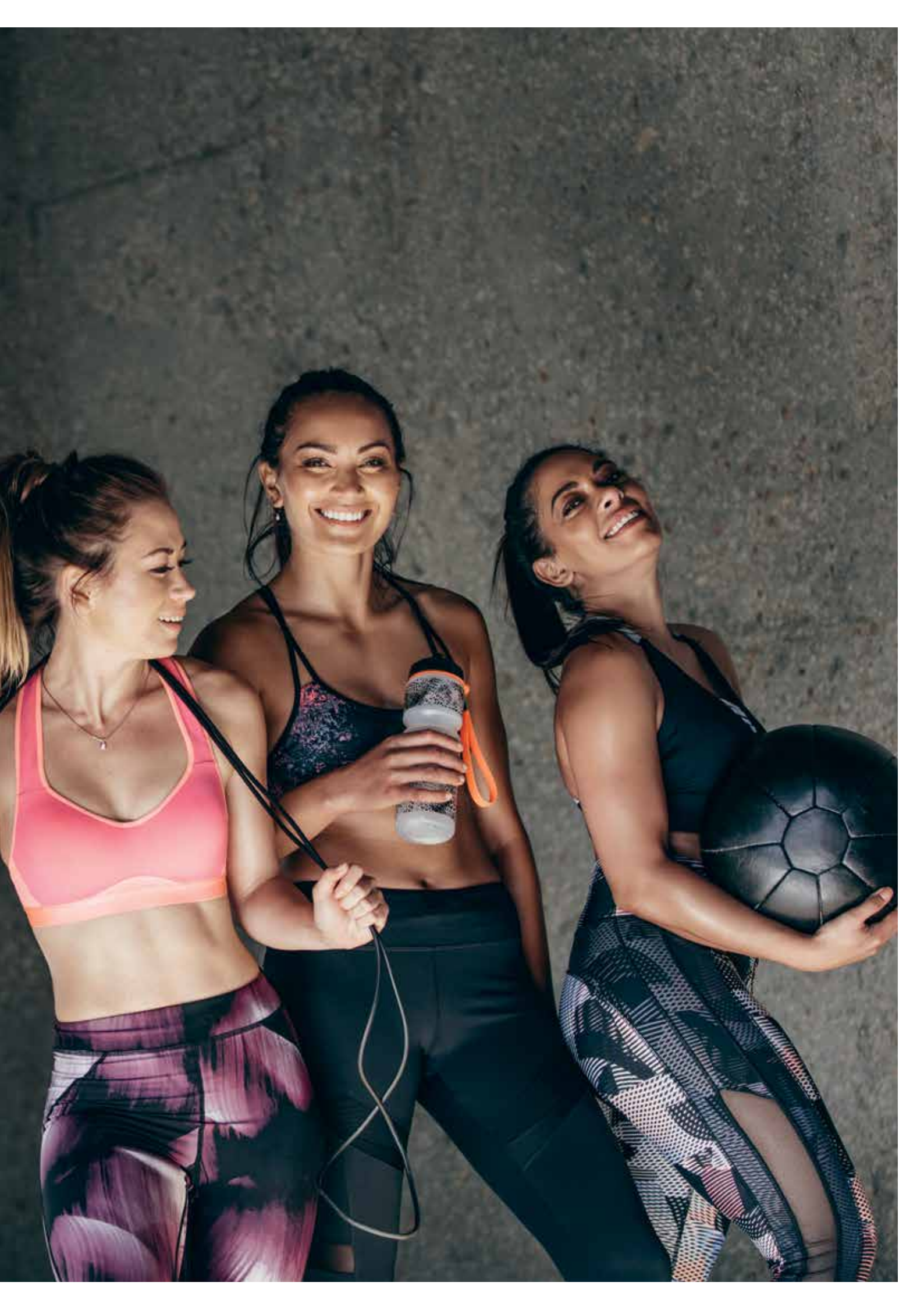
# SAFE FIT

RISKTRAINER VOOR DE FITNESS

<b>Inleiding</b>	<b>06</b>
<b>De domeinen van de welzijnswet</b>	<b>14</b>
VEILIGHEID	14
GEZONDHEID	33
HYGIËNE	42
ERGONOMIE	44
PSYCHOSOCIAAL WELZIJN	52
MILIEU	58
VERFRAAIÏNG VAN DE WERKPLAATS	70
<b>Risico's voor de beoefenaar</b>	<b>72</b>
<b>Besluit</b>	<b>73</b>
<b>Bronnen/Nuttige websites</b>	<b>74</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>76</b>









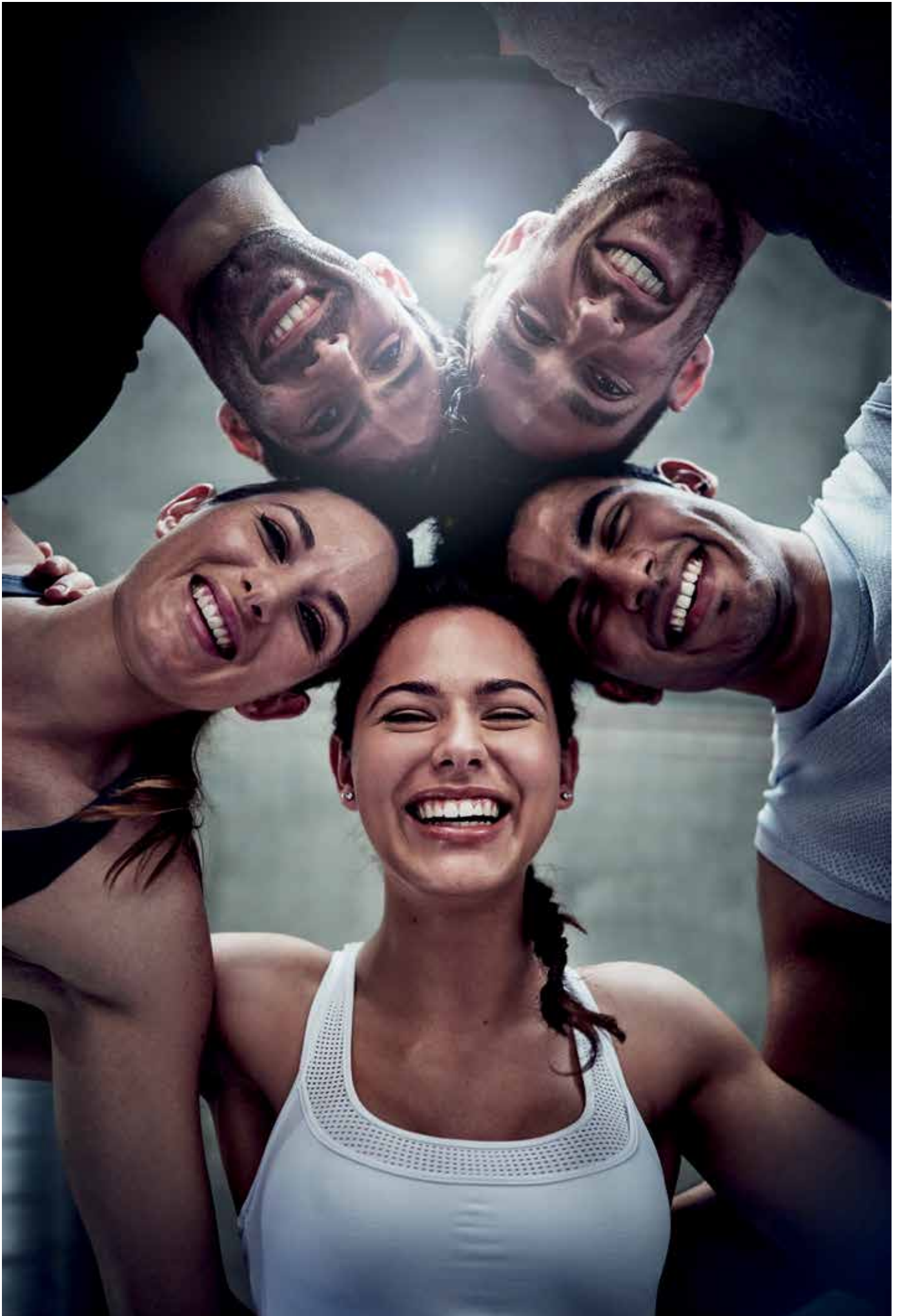
Medewerkers aan het werk houden en hen stimuleren om gezond, productief en met 'goesting' te blijven werken is een uitdaging die de meeste werkgevers dagelijks aangaan. Werkbaar werk is belangrijk voor de medewerker, maar ook voor de werkgever en het bedrijf.

*Mensen die werkbaar werk hebben, beleven meer plezier aan hun taakinvulling, leren meer, blijven langer aan de slag en zijn minder vaak ziek.*

De overheid verplicht alle werkgevers om een welzijnsbeleid te implementeren in hun bedrijf. Investeren in preventie en welzijn komt het bedrijf op lange termijn ten goede. Preventie vermijdt ongevallen, heeft een positieve invloed op de werksfeer en het imago van het fitnesscentrum, leidt tot kostenbesparing bij ongevallen, lagere verzekeringspremies, minder personeelsverloop en minder ziekteverzuim. In het fitnesscentrum zijn de werkgever, medewerker, stagiair, interne en externe preventieadviseur betrokken bij preventie. Ze hebben elk hun verantwoordelijkheid. Door te communiceren en elkaars standpunten te vernemen, wordt informatie verzameld die een totaalbeeld van deze situatie schept. Op basis van dit beeld kunnen er acties ondernomen worden om de risico's binnen het fitnesscentrum te verminderen.

Deze handleiding behandelt de verschillende domeinen van de welzijnswet die bepalend zijn voor arbeidsomstandigheden op de werkvloer. De beknopte informatie en nuttige tips in dit document verschaffen u als werkgever, begeleider of trainer inzicht en inspiratie om op organisatieniveau te werken aan werkbaar werk.





# WETTELIJKE VERPLICHTINGEN

De wet van 4 augustus 1996 betreffende het welzijn van de medewerkers omvat alle bepalingen betreffende de bescherming van de veiligheid en gezondheid van de medewerkers bij de uitvoering van hun werk. De uitvoeringsbesluiten van de welzijnswet zijn gebundeld in de Codex. De nieuwe Codex van 28 april 2017 bevat alle uitvoeringsbesluiten van de welzijnswet en bestaat uit 10 boeken, die onderverdeeld zijn in titels, hoofdstukken, afdelingen en onderafdelingen. De voorschriften stellen voornamelijk doelstellingen vast en bevatten geen opsomming van middelen. Deze welzijnsreglementering laat meer vrijheid en keuzemogelijkheden toe wat de implementatie van preventiemaatregelen betreft, maar spoort werkgevers aan om in eerste instantie een risicoanalyse op te maken en zo de risico's die in het bedrijf kunnen voorkomen in kaart te brengen. Deze analyse is de basis van een efficiënt welzijnsbeleid en is bedoeld om risico's te voorkomen, te evalueren en ze aan te pakken door preventiemaatregelen te treffen.

Het Koninklijk Besluit van 27 maart 1998 betreffende het beleid inzake het welzijn van de medewerkers bij de uitvoering van hun werk omvat de omzetting naar Belgisch recht van de Europese kaderrichtlijn 89/391/CEE met betrekking tot de uitvoering van de maatregelen inzake veiligheid, gezondheid en welzijn op het werk. Elke onderneming, dus ook een fitnesscentrum, is onderworpen aan een reeks wettelijke bepalingen voor preventie en bescherming op het werk, zoals het opsporen en uitschakelen van onveilige en ongezonde situaties op de werkvloer en het stimuleren van het welbevinden op het werk.

#### Meer info

[www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Thema's > Welzijn op het werk; [www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Regelgeving > Structuur van de nieuwe Codex over het welzijn op het werk; [www.eur-lex.europa.eu](http://www.eur-lex.europa.eu); KB van 28 mei 2003 betreffende het gezondheidstoezicht op de werknemers, maatregelen (BS 16.6.2003)



*Elk fitnesscentrum is onderworpen aan een reeks wettelijke bepalingen voor preventie en bescherming op het werk.*



## Interne dienst voor preventie en bescherming op het werk (IDPB)



*orpen aan een  
voor preventie*

De wetgever verplicht elke werkgever om maatregelen te nemen op het vlak van arbeidsveiligheid en -gezondheid, hygiëne, ergonomie, invloed van het leefmilieu op de arbeidsomstandigheden, psychosociaal welzijn en verfraaiing van de werkplaats. Hiervoor dient de werkgever een interne dienst voor preventie en bescherming op het werk (IDPB) op te richten en een preventieadviseur aan te stellen, die met de bedrijfsleiding overlegt. Deze interne dienst staat de werkgever bij in het toepassen van de regelgeving betreffende het welzijn van de medewerkers en het uitvoeren van preventiemaatregelen en -activiteiten. De preventieadviseur bezit de nodige technische kennis, is vertrouwd met de wetgeving inzake het welzijn van medewerkers en specialiseert zich verder via vorming. In het kader van zijn of haar opdrachten stelt deze persoon zich moreel onafhankelijk op.

Telt het fitnesscentrum minder dan 20 medewerkers, dan kan de preventieadviseur een medewerker zijn die verbonden is met een arbeidsovereenkomst, ofwel kan de werkgever zelf de functie van preventieadviseur op zich nemen. Vanaf 20 medewerkers

kan een ander personeelslid (of een vakbondsafgevaardigde) die functie opnemen. Een 'comité voor preventie en bescherming op het werk' (ook preventiecomité genoemd) wordt opgericht in een bedrijf dat minstens 50 medewerkers in dienst heeft. Dit overlegorgaan controleert de toepassing van de wetten en reglementering en draagt bij aan al wat ondernomen wordt om het welzijn van de medewerkers te bevorderen bij de uitvoering van hun werk. Het preventiecomité spoort risico's op, brengt advies uit, doet voorstellen omtrent het beleid inzake het welzijn en controleert de uitvoering van het Globaal vijfjarenpreventieplan (GPP) en het Jaarlijks actieplan (JAP), het milieubeleid en de werkzaamheden van de IDPB.

### Meer info

[www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Thema's > Sociaal overleg > Informatie en consultatie binnen de onderneming; [www.beswic.be](http://www.beswic.be) > NI > Welzijnsbeleid > Structuren en organisaties > Interne dienst voor preventie en bescherming op het werk (IDPB); [www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Thema's > Welzijn op het werk > Organisatorische structuren > Interne dienst voor preventie en bescherming op het werk

## Externe dienst voor preventie en bescherming op het werk (EDPB)

De wetgever voorziet in de oprichting van externe diensten voor preventie en bescherming op het werk (artikel 40, wet van 4 augustus 1996). Een EDPB heeft een aanvullend karakter en is er om het bedrijf te helpen bij het uitwerken van het welzijnsbeleid (bv. gezondheidstoezicht, technische controle ...). Zo worden de elementen van risicoanalyse op een geïntegreerde wijze behandeld. De externe dienst vormt één entiteit, waarin alle disciplines vertegenwoordigd zijn en elke externe dienst moet worden erkend (art. 36 tot 47, KB van 27 maart 1998).

### Meer info

[www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Thema's > Welzijn op het werk > Organisatorische structuren > Externe dienst voor preventie en bescherming op het werk; lijst erkende EDPB's op [www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Erkenningen - meldingen > Erkenning: Externe Diensten voor Preventie en Bescherming op het werk

*Preventie is het voorkomen van risico's door vooraf in te grijpen, beslissingen te nemen en maatregelen te treffen. In de praktijk betekent dit eerder het verminderen van risico's omdat helemaal voorkomen niet altijd mogelijk is.*





## Arbeidsreglement

Een arbeidsreglement (of huishoudelijk reglement) zorgt voor duidelijke, schriftelijke afspraken binnen het fitnesscentrum. Het kan bovendien ook gebruikt worden om de nieuwe medewerker/stagiair snel wegwijs te maken. Het arbeidsreglement kan worden opgesteld in samenspraak met de medewerkers. Het reglement moet effectief toegepast worden en iedereen houdt zich aan de gemaakte afspraken. De medewerker is hier trouwens wettelijk toe verplicht, en houdt bijgevolg ook toezicht op de naleving van het huishoudelijk reglement.

Diverse thema's worden in het arbeidsreglement opgenomen:

- uurrooster: werk- en rusttijden (pauzes)
- gemiddelde wekelijkse arbeidsduur
- vakantieregeling
- naleven van de voorgeschreven procedures
- aanduiding van de verantwoordelijke(n) op het vlak van gezondheid en veiligheid
- uitvoeren EHBO-hulpverlening en toepassen CPR (cardiopulmonaire resuscitatie)
- gedragscode: gewenste houding en attitude van de medewerker ten opzichte van klanten, collega's en leidinggevenden
- de bepalingen betreffende de non-discriminatiecode
- de ergonomische aspecten: werken in een goede werkhouding, goede instelling van het fitnessmateriaal
- wat te doen in geval van brand en noodsituaties, diefstal, overval, arbeidsongeval, ziekte en gezondheidsklachten, zwangerschap (moederschapsbescherming)
- de externe dienst voor preventie en bescherming op het werk en het gezondheidstoezicht
- omgaan met ongewenste omgangsvormen, werkdruk, conflicten ...
- het onderhoud van het fitnesscentrum en materiaal
- eten op het werk (waar, wanneer)
- roken tijdens het werk (verbod, waar, wanneer)
- verbod op drugs/alcohol
- naleven van het antidopingcharter van de fitness
- werkkledij en -schoenen
- afvalbeheer

# RISICOBEBEER

Het bevorderen en het optimaliseren van de veiligheid en de gezondheid van iedereen is een belangrijke zorg, of zou dat toch moeten zijn. Die zorg geldt op alle terreinen van het dagelijkse leven en dus ook op de werkvloer. De werkgever is verantwoordelijk voor het risicobeheer binnen het bedrijf en bepaalt welke middelen er worden aangewend en de wijze waarop dit 'preventiebeleid' wordt ingevoerd. Eventueel bepaalt de werkgever ook de bevoegdheid en verantwoordelijkheid van de persoon belast met het toepassen van het beleid. Dit beleid dient geïntegreerd te worden in het volledige beheer van de onderneming.

## Gevaar en risico

Soms worden de begrippen 'gevaar' en 'risico' verward, maar er bestaat een duidelijk verschil tussen beide. Een gevaar is een eigenschap of een mogelijkheid van een voorwerp, proces of situatie die nadeel, schade of een letsel kan veroorzaken (bv. geluid). Een risico is de kans dat een nadeel, schade of letsel zich voordoet. Dit risico kan klein of groot zijn (bv. doof worden). Preventie is een maatregel die het risico voorkomt of beperkt (oordopjes, geluidsniveau beperken).

Een risicofactor is de mate waarin de kans op nadeel, schade of letsel vergroot of verkleind wordt. Repetitieve en veelvuldige bewegingen verhogen het risico op een letsel (tendinitis). Een risicofactor heeft collectieve en individuele aspecten. Een collectief aspect is bijvoorbeeld een gebrek aan rotatie in de

werkverdeling, wat het gezondheidsrisico kan vergroten. Het risico is afhankelijk van de duur en de frequentie van de taak. Individuele aspecten hebben invloed op het risico: zo kan men bijvoorbeeld door kennis in te winnen over het ergonomische aspect van een oefening en door een goede houding aan te nemen het risico op letsels verminderen.







## Risicoanalyse

Om het welzijnsbeleid efficiënt aan te pakken is de opmaak van een risicoanalyse de eerste stap. Dit betekent dat de werkgever in eerste instantie een risicoanalyse opmaakt, zodat de gevaren en de risico's die voorkomen in het fitnesscentrum geïdentificeerd worden. In de analyse worden alle mogelijke risico's die op de werkvloer kunnen voorkomen opgelijst. Hierbij kan de EDPB helpen. Daaruit blijkt welke specifieke aandachtspunten er (eventueel prioritair) moeten worden aangepakt om de gezondheid van de medewerkers te verzekeren. De werkgever treft dan de gepaste maatregelen om te voorkomen dat er iets gebeurt of om de kans dat het gebeurt te verminderen, hij informeert ook de medewerkers en kijkt toe op de naleving van de maatregelen. De medewerkers nemen van hun kant ook hun verantwoordelijkheid op: zij kennen de risico's, houden rekening met de maatregelen en leven ze na – bijvoorbeeld door de apparaten en de toestellen op de juiste manier te gebruiken en de juiste houding aan te nemen.

Er bestaan verschillende technieken om een risicoanalyse uit te voeren. Afhankelijk van de situatie wordt een bepaalde methode toegepast of een combinatie van methoden. Een risicoanalyse bestaat meestal uit verschillende fasen:

- **de screening/identificatie:** de werkgever overloopt de risico's/problemen voor elke werkpost;
- **de evaluatie:** de werkgever bepaalt en evalueert de risico's voor elk probleem dat bij de identificatie werd genoteerd;
- **het actieplan:** de werkgever stelt een actieplan op met melding van de maatregelen die zullen worden aangewend om de veiligheids- en gezondheidsrisico's te beperken;
- **de prioriteit van de risico's:** de risico's kunnen geklasseerd worden volgens graad van belangrijkheid;
- **het rapport:** na de opmaak van het actieplan wordt een rapport opgesteld met de behaalde resultaten en opmerkingen.

Om risicobeheer te ontwikkelen in eigen bedrijf, kan de SOBANE-methode (Screening, OBServatie, ANalyse en Expertise) doeltreffend zijn. De verschillende niveaus loodsen de werkgever door de procedure. Op die manier kunnen de nodige middelen goed aangewend worden, rekening houdend met de complexiteit van bepaalde problemen. Deze methode wordt in verschillende sectoren toegepast. Zo biedt de Deparis-gids voor 'Sport- en recreatiedomeinen' (FOD WASO) praktische informatie bij de opsporing van risico's, met als doel een dynamisch preventiebeleid en een overlegcultuur binnen het bedrijf te bevorderen. Bepaalde sectoren maken al gebruik van een online interactieve tool die sectorspecifieke oplossingen aanbiedt. De OiRA-methode begeleidt werkgevers bij de identificatie van de veiligheids- en gezondheidsrisico's binnen hun bedrijf en bij het opstellen van een actieplan.

**Meer info**  
[www.sobane.be](http://www.sobane.be); [www.oiraproject.eu](http://www.oiraproject.eu)

*De opmaak van een risicoanalyse  
is de eerste stap.*

# VEILIGHEID

*Elke loontrekkende  
is verzekerd tegen  
arbeidsongevallen  
en ongevallen op weg  
naar en van het werk.*



In het fitnesslandschap biedt 56% van de centra naast een fitness- ook een sportaanbod, 27% een fitness-, sport- en wellnessaanbod, 10,4% een traditionele fitness en/of groepslessen, en 6% een fitness- en wellnessaanbod (bron: Fitness.be). Ongeacht het type moet het fitnesscentrum en de bijhorende infrastructuur (sport en/of wellness, binnen- of buitencomplex) veilig worden ingericht om mogelijke risico's op arbeidsongevallen te beperken en te voorkomen. Het gaat meer bepaald over de buitenzijde van het centrum, de gebouwen, de elektrische installaties, het materiaal en de toestellen, de lokalen, de verlichting en de invloed van lawaai en thermische omgevingsfactoren.

Een arbeidsongeval gebeurt op de werkvloer, manifesteert zich plots en acuut, en veroorzaakt menselijke (fysieke of psychische) of materiële schade. Het gaat hier over een ongeval op het moment dat de medewerker onder het gezag van de werkgever staat (tijdens de uitvoering van het werk, waar dan ook). Een ongeval op de normale weg naar en van het werk wordt eveneens beschouwd als een arbeidsongeval. Een begeleider of trainer kan vallen, struikelen, geraakt worden door een vallend voorwerp, zich verwonden aan gebroken glas, enzovoort.

CIJFERS AANBOD CENTRA

**56%**

naast fitness- ook sportaanbod

**27%**

fitness-, sport- en wellnessaanbod

**10,4%**

een traditionele fitness en/of groepsles

**6%**

fitness- en wellnessaanbod



## WETTELIJKEVERPLICHTINGEN

Elke werkgever is wettelijk verplicht een verzekering tegen arbeidsongevallen af te sluiten voor alle medewerkers. Zij dienen vanaf de eerste werkdag verzekerd te zijn. De verzekering zorgt ervoor dat de financiële gevolgen voor de medewerker na een arbeidsongeval tot een minimum beperkt worden. Elke loontrekkende is verzekerd tegen arbeidsongevallen en ongevallen op weg naar en van het werk.

Om arbeidsongevallen te vermijden of in te perken is het raadzaam om een veiligheidsbeleid uit te stippelen. Daarbij kan de werkgever een beroep doen op de preventieadviseur om samen de risico's op te sporen, maatregelen in te voeren, medewerkers te informeren en op te leiden indien vereist. Infrastructuur, installaties en materieel moeten (verplicht) periodiek worden gecontroleerd en onderhouden. De richtlijnen kunnen worden opgenomen in een intern noodplan en bij het huishoudelijk reglement worden gevoegd. Deze procedure bevat duidelijke instructies om juist te handelen bij een ongeval, een brand, een explosie, een technisch probleem, enzovoort. Het centrum heeft ook een evacuatieplan met verzamelpunten en minstens één EHBO-kit. De contactpersonen worden duidelijk vermeld (dokter, antigifcentrum, politie, brandweer ...).





## Eerste hulp op het werk

Er gelden wettelijke reglementeringen betreffende eerste hulp op het werk (Codex boek I – titel 5&6), die de werkgever de nodige ruimte bieden om een optimale organisatie van eerste hulp in het bedrijf te regelen.

### EHBO

Kleine verwondingen (snij- en brandwonden) kunnen ter plaatse verzorgd worden. Hiervoor is er een verbanddoos nodig. Het is wettelijk verplicht een complete verbanddoos (EHBO-kit) op de werkvloer te hebben. Op advies van de preventieadviseur-bedrijfsarts bepaalt de werkgever welk materiaal er nodig is en waar het aanwezig moet zijn. De werkgever stelt de inhoud van de verbanddoos vast en bepaalt of er aanvullingen noodzakelijk zijn. Dit kan tijdens de opmaak van de risicoanalyse gebeuren. De plaats van de verbanddoos en de naam van de EHBO-verantwoordelijke worden in het arbeidsreglement vermeld.

De EHBO-kit is voorzien van een pictogram en hangt op een zichtbare plaats, bij voorkeur in een hiervoor uitgerust lokaal dat permanent en gemakkelijk bereikbaar is. Het centrum voorziet bij voorkeur in voldoende bedrijfshulpverleners (BHV) om slachtoffers direct de nodige eerste hulp te verlenen. Ze worden regelmatig bijgeschoold en zijn steeds bereikbaar. Bij een ongeval kan de fitnessbegeleider op deskundige wijze hulp verlenen, naargelang de aard van het incident. Nuttige telefoonnummers hangen op een zichtbare plaats, bijvoorbeeld in de pauze- of eetruimte, of in het EHBO-lokaal:

- Medische noodgevallen 112 (centrale dienst)
- Antigifcentrum 070 245 245
- Rode Kruis 105
- Brandweer
- Politie

### CPR

Cardiopulmonaire resuscitatie of reanimatie is een techniek die wordt ingezet bij bewusteloze mensen van wie de hartslag en ademhaling niet kan worden vastgesteld. Het is belangrijk dat de begeleider de EHBO en de CPR op een deskundige manier toepast en met kennis van zaken handelt: hij houdt zich aan de voorgeschreven procedures, schakelt eventueel hulp in en meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing).

### AED

In extreme gevallen kan een automatische externe defibrillator het leven van een slachtoffer redden. Als de getuige of omstander onmiddellijk de hulpdiensten alarmeert, met de reanimatie start en de AED inzet, kunnen de overlevingskansen van 2 à 5% tot 90% toenemen. Het toestel wordt bij voorkeur op een zichtbare en gemakkelijk bereikbare plaats opgehangen, bv. aan de ingang van het gebouw of achter de loopband, en indien mogelijk ook goed zichtbaar vanaf de openbare weg. Een sticker op de voordeur geeft aan dat er een AED beschikbaar is.







*Er bestaan verschillende procedures  
en technieken om eerste hulp op  
het werk te bieden.*



*Het is aangeraden om informatie in te winnen bij de verzekeraar voor de opmaak van de aangifte. Arbeidsongevallen met een arbeidsongeschiktheid van 4 of meer dagen moeten worden onderzocht. Neem contact op met de externe dienst voor preventie en bescherming op het werk voor meer informatie.*

## Aangifte bij arbeidsongeval

Een arbeidsongeval moet aangegeven worden aan de verzekeraar binnen een termijn van acht dagen na de dag van het ongeval. Een verzekering met terugwerkende kracht afsluiten is niet mogelijk. Het gaat hier om ongevallen waarbij de medewerker een letsel of gezondheidsschade oploopt in het fitnesscentrum of op de "arbeidsweg" (woon-werkverkeer). Werkgevers die geen verzekering afsluiten, zijn automatisch aangesloten bij het Fonds voor Arbeidsongevallen (FAO). Bij een ongeval betaalt de werkgever dan een boete en worden de kosten van een arbeidsongeval op hem verhaald.

## Aanvullende vergoeding bij arbeidsongeschiktheid

Het Fonds voor Bestaanszekerheid FBZ PC314 kent in geval van arbeidsongeschiktheid ten gevolge van een arbeidsongeval en een ongeval in gemeen recht (een auto-ongeluk) een aanvullende vergoeding toe. Het recht op de bijkomende vergoeding gaat in vanaf de 31ste dag volledige arbeidsongeschiktheid, rekening houdend met een zesdaagse werkweek en een maximum van 120 dagen per jaar. De dagvergoeding van 5 euro wordt via de vakbondsorganisatie overgemaakt. Bij de aanvraag wordt een kopie van de loonfiche van de eerste maand van de arbeidsongeschiktheid en een attest van het ziekenfonds toegevoegd.

### Meer info

[www.fbz-pc314.be](http://www.fbz-pc314.be) > Bijkomende vergoedingen > 4. Ongeval







*Veiligheid in het  
fitnesscentrum  
staat centraal.*

## RISICO'S

Risico's op ongevallen worden opgespoord aan de hand van de risicoanalyse. Alle factoren die betrekking hebben op de uitrusting van het fitnesscentrum, elektrische installaties en inrichting worden opgelijst, geëvalueerd en aangepakt indien specifieke maatregelen vereist zijn. Thermische omgevingsfactoren, verlichting, verluchting en geluid zijn eveneens belangrijke aspecten die invloed hebben op de arbeidssituatie (Codex over het welzijn op het werk, Boek III - X). In hoeverre een hinderlijke omgevingsfactor zoals lawaai een gevaar kan vormen voor de begeleider hangt af van de arbeidssituatie binnen het bedrijf. Hierbij kan de risicoanalyse aangeven of werkposten, activiteiten en materiaal wel veilig zijn.





# Het sportcomplex

## HET FITNESSCENTRUM

Het gebouw waar het fitnesscentrum zich bevindt is in goede staat, goed verlicht, veilig en vlot te bereiken vanaf de publieke weg, heeft voldoende parkeerruimte en is steeds toegankelijk voor hulpdiensten (brandweer-, ziekenwagens ...). Het pand heeft de vereiste structuur, stabiliteit, stevigheid en gebruiksbelasting die afgestemd zijn op het gebruik van de lokalen zoals fitness, squash, zwembad, sauna, cafetaria en buitenactiviteiten.

Daken, muren, binnendeuren en ramen verkeren in goede staat en verlenen geen toegang van en naar buiten. Het materiaal waaruit deuren en ramen vervaardigd zijn, de situering en de afmetingen zijn bepaald door de aard en het gebruik van het lokaal. De muren van de lokalen zijn gemakkelijk te onderhouden. Glazen wanden en grote spiegels die tot op de grond reiken zijn vervaardigd uit aangepast veiligheidsmateriaal, duidelijk gemarkeerd,

goed zichtbaar voor de aanwezigen of zo afgeschermd dat niemand gewond raakt. De deuren zijn voldoende groot, rekening houdend met het aantal gebruikers, en openen in de richting van de evacuatie. Deurklinken en sloten functioneren naar behoren. De (uit)gangen zijn voldoende verlicht en worden steeds vrijgehouden.

Er is noodverlichting voorzien en iedereen moet het gebouw snel kunnen verlaten via nooduitgangen en nooduitgangswegen. De nooduitgangen zijn nooit afgesloten, goed bereikbaar (er ligt geen materiaal in de weg), openen in de richting van de evacuatie en zijn voorzien van pictogrammen en noodverlichting. De evacuatie route is minstens 80 cm breed.

De liften zijn conform, goed verlicht en worden regelmatig gecontroleerd.

Trappen zijn aangepast aan de activiteit, voldoende verlicht en niet belemmerd. De treden zijn in goede staat en voorzien van een antisliplaag, de trapleuning en balustrades zijn op de gepaste hoogte stevig verankerd. Bij niveaunderschillen worden de treden aangeduid met een opvallende markering.

De vloeren van de binnen- en buiteninrichting zijn vrij van hobbels, putten en gevaarlijke hellingen. Ze zijn stabiel, vast en slipvrij (antisliptegels in de doucheruimten). Een vloer met een gladde oppervlakte vergroot het risico op uitglijden, terwijl een vloer met een lichte korrel of oneffenheid in de materie veiliger is. Uitglijden en vallen door obstakels op de vloer, oneffenheden, niveauverschillen, treden en verlengsnoeren zijn oorzaken van ongevallen op de werkvloer.



## DE SPORTVLOEREN

De belasting op het menselijk lichaam bij het springen kunnen we vergelijken met de krachten die optreden als men een gewicht laat vallen. De ondergrond moet een gedeelte van de hierbij ontstane kracht afbouwen. Op een zeer harde ondergrond (bv. beton) zal er nagenoeg geen krachtafbouw of demping zijn. Bij een zachte ondergrond, daarentegen (bv. een matras), zal de krachtafbouw bijna maximaal zijn.

### EN 14904 – de Europese norm voor sportvloeren

De basis voor een Europese normering wordt gevormd door het minimale prestatieniveau van de sportvloer, verdeeld over vier categorieën. Er zijn zogenaamde essentiële veiligheidseisen voor de gebruiker, zoals schokabsorptie, verticale vervorming en stroefheid, maar ook brandbestendigheid, weerstand tegen slijtage en de milieuvriendelijkheid zijn van belang. Veiligheid is een van de belangrijkste speerpunten binnen de norm, waarmee vooral tegemoet wordt gekomen aan het verwachtingspatroon van de gebruiker. Een vloer die voldoet aan norm EN 14904 biedt de garantie dat er veilig op gesport kan worden, terwijl de eigenaar van de vloer verzekerd is van een duurzaam product dat jarenlang meegaat.

*Een goede sportvloer moet voldoende demping garanderen, maar mag ook niet te zacht zijn, want dat zorgt voor energieverlies en stroefheid.*





Essentiële veiligheidseisen van een sportvloer:

### **Schokabsorberend vermogen**

Het schokabsorberend vermogen is vooral bij hoge belasting van belang: de eerste en voornaamste vereiste voor een goede sportvloer is het voorkomen van blessures. Bij het uitvoeren van sportactiviteiten mag de beoefenaar niet blootgesteld worden aan plotse of zware belasting van het bewegingsapparaat. Een getraind lichaam kan tegen een stootje, maar zelfs dan zijn er onverwachte en zware krachten die de ligamenten, spieren en ruggengraat ernstige schade kunnen toebrengen. Een hard aanvoelende vloer wordt als onprettig ervaren. Een dempend vermogen tussen de 35% en de 55% afhankelijk van het type vloer is aangeraden.

*Type 1. Punt-elastische vloeren (demping tussen 35% en 45%)*

Punt-elastische vloeren zijn vloeren die alleen doorbuigen op het belaste punt. Ze voelen meestal zacht aan omdat ze een onderlaag hebben van gemalen rubber, polyurethaan of pvc-schuim. De demping is meestal zeer beperkt.

*Type 2. Vlak-elastische vloeren (demping tussen 45% en 55%)*

Een vlakverende (of vlak-elastische) sportvloer is een sportvloer met een stijf oppervlak. In tegenstelling met de punt-elastische vloer veert dit type vloer niet op het punt waar de sporter de vloer belast, maar in het vlak waarop de sporter beweegt.

*Type 3. Gemengd elastische vloeren (demping tussen 45% en 55%)*

Dit is het interessantste systeem omdat hierin de goede eigenschappen van de punt-elastische en de vlak-elastische vloer verenigd zijn, zonder de nadelen ervan. Dit systeem heeft een uitstekende demping, ook bij lage belasting, maar niet het nadeel dat de voet wegzakt in een zacht oppervlak en hierdoor blokkeert bij een draaiende beweging.

#### **Meer info**

[www.en-standard.eu](http://www.en-standard.eu)

### **Verticale vervorming**

Bij het lopen en springen of bij een bruuske beweging moet de vloer kunnen doorbuigen, maar ook de opgenomen energie zoveel mogelijk teruggeven. Het meeveren van een vloer is noodzakelijk, maar moet beperkt blijven. De doorbuiging van een goede sportvloer mag maximaal 5 mm bedragen en het energieverlies mag niet hoger zijn dan 20%.

### **Gepaste stroefheid**

Een sportschoen moet kunnen draaien en schuiven over de vloer zodat extra belasting (enkels en knieën) vermeden wordt. Deze belastingen komen vaak voor bij te zachte vloeren, doordat de voet als het ware in de vloer gedrukt wordt (wat zeer remmend werkt). Ook in natte toestand moet een sportvloer voldoende stroef blijven.

## DE INFRASTRUCTUUR

In de sector heeft 44,3% van de fitnesscentra max. 500 leden, 36,5% max. 1000, 10,5% max. 1500 en 8,7% meer dan 1500 (bron: Fitness.be). Met het oog op kwaliteitszorg is het belangrijk dat de medewerkers over voldoende beweeglijkheid beschikken. Hiervoor wordt het best rekening gehouden met de minimale oppervlakte van de ruimten in functie van het gebruik. De lokalen zijn minstens 2,5 m hoog en de luchtvolumes zijn zo berekend dat trainer en begeleider zonder risico kunnen werken en over voldoende bewegingsruimte beschikken.

De bruikbare normen zijn:

**Voor de fitnessruimte** geldt de norm van 4m<sup>2</sup> per toestel. Elke beoefenaar kan via een brede doorgang (min. 2m breed) elk fitnessapparaat gemakkelijk bereiken. In verband met het aantal klanten bedraagt de oppervlakte min 250m<sup>2</sup> voor een centrum met max 1000 leden, 350m<sup>2</sup> voor een centrum met 1000 à 1500 leden, 500m<sup>2</sup> voor een centrum met 1500 à 2000 leden en 600m<sup>2</sup> met meer dan 2000 leden. De oppervlakte voldoet aan de norm bij piekbelasting, het aantal toestellen bepaalt de piekvang: kan de ruimte max 50 beoefenaars aan in de piekmomenten, dan is een oppervlakte van min 200m<sup>2</sup> vereist. De ruimte is 3m hoog

**Voor de groepslesruimte** geldt de norm van 3 à 4 m<sup>2</sup> per deelnemer. Heeft het centrum max. 1000 leden, dan bedraagt de ruimte minstens 120 m<sup>2</sup>, en in geval van meer dan 1000 leden 150 m<sup>2</sup>. Voor de opslag van klein materiaal is een extra diepte nodig van 1,5 m. De ruimte is 3 m hoog.

**Voor indoor cycling** is de norm 4 m<sup>2</sup> per fiets-toestel. Indien er geen aparte ruimte voor indoor cycling is, moet extra ruimte worden voorzien voor de opslag van de fietstoestellen. De ruimte is 3 m hoog.

**Voor de kleedkamers, douches en toiletten** worden de oppervlakten berekend op basis van het ledenaantal. De kleedkamer is minstens 2,6 m hoog en minstens 3 m breed. Deze ruimten (aparte accommodaties voor dames en heren) zijn voorzien van voldoende mechanische ventilatie en de wanden van de douches zijn tot het plafond betegeld.

Gemiddelde oppervlakte versus ledenaantal

leden aantal	kleedruimte excl. douche en toilet	doucheruimte incl. toilet, wastafel, droogzone	doucheafvoer aantal	toilet		urinoir heren
				dames	heren	
< 1000	20 - 28 m <sup>2</sup>	12m <sup>2</sup>	4	2	1	1
1001 - 1500	28 - 38m <sup>2</sup>	18m <sup>2</sup>	6	2	1	2
1501 - 2000	38 - 48m <sup>2</sup>	24m <sup>2</sup>	8	3	2	2
> 2000	> 48m <sup>2</sup>	30m <sup>2</sup>	10	4	2	3

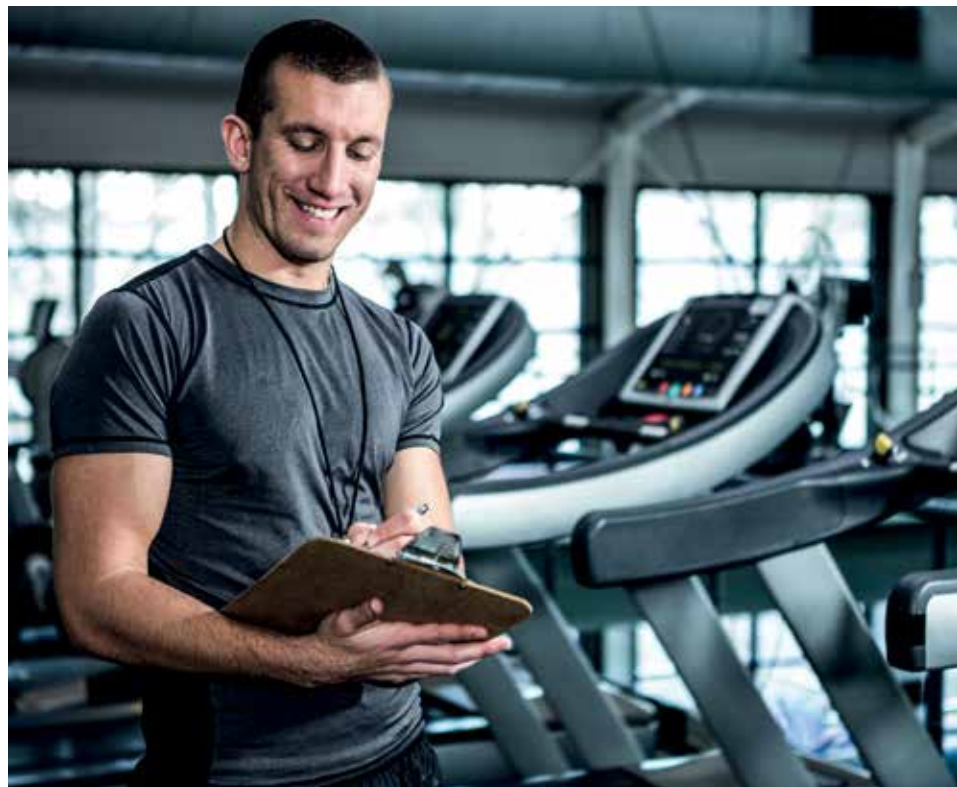
## DE INRICHTING

Bij de inrichting van het centrum gaat de voorkeur uit naar meubilair en decoratie-elementen in brandwerend materiaal. Toestellen (halters, fitballs, matten ...) liggen veilig opgeborgen en niet in de doorgang. Bepaalde fitness-toestellen (cross-over, Multi power, toestel voor schoudertraining ...) worden verankerd om ongevallen te voorkomen. Ze zijn zo opgesteld dat elke beoefenaar er gemakkelijk bij kan. De uitrusting wordt op regelmatige basis onderhouden door gekwalificeerd personeel en gecontroleerd door een externe controledienst.

## Elektrische installaties

De elektrische installatie omvat al het materieel in de meterkast met betrekking tot de verdeelinrichting en alle zaken die hierop zijn aangesloten zoals buizen, kabels, leidingen, schakelaars, wandcontactdozen, verlichtingsarmaturen, machines, toestellen en al wat nodig is om deze apparaten van stroom te voorzien.

Het Algemeen Reglement op de Elektrische Installaties (AREI) bepaalt de voorwaarden waaraan leidingen en toestellen moeten voldoen. Een elektrische







installatie met verdeelkast, zekeringen, stopcontacten, schakelaars, enz. is onderworpen aan strikte reglementen en wordt om de 5 jaar gekeurd door een Externe Dienst voor Technische Controle (in het AREI erkend organisme - EO - genoemd). Dit organisme gaat ook na of er een risicoanalyse opgemaakt is. De risicoanalyse en het daaraan gekoppelde preventiebeleid blijven dus in hoofdzaak de verantwoordelijkheid van de werkgever. Die moet kunnen aantonen dat alle risico's verbonden aan de elektrische installatie geanalyseerd en geëvalueerd zijn. Een mondelinge verklaring volstaat niet. Er moeten bewijzen zijn, zoals een beschrijving en identificatie van de risico's en checklijsten, die op papier of digitaal bewaard worden (risicoanalyse).

Er wordt aandacht besteed aan de spanning van de installatie, uitwendige invloeden, de klasse van het materiaal (I, II, III), de beschermingsgraad van het materiaal (bv. tegen het binnendringen van water) en beschermingsmiddelen (bv. stroomonderbrekers). Draden, kabels, verlengstukken e.d. zijn in goede staat. Stopcontacten worden bij voorkeur in de vloer (vloercontactdozen) en zo dicht mogelijk bij een toestel geplaatst om struikelen te vermijden.

Ledverlichting is aan een opmars bezig. Leveranciers introduceren nu ook ledverlichting in sportaccommodaties. Naast het lage verbruik biedt de led (*Light-Emitting Diode*) ook andere mogelijkheden op het vlak van gebouwenbeheer en energiesturing, al dan niet in combinatie met software.

**Meer info**  
 Informatiefiche 'Ledverlichting in sportinfrastructuur indoor & outdoor' - Ecosportief; [www.isbvzw.be](http://www.isbvzw.be) > Sportinfrastructuur > Ecosportieve accommodatie > Ledverlichting in sportinfrastructuur



## Tips

De elektriciteitskast is gemakkelijk bereikbaar en op slot. Elektrische draden blijven uit de buurt van warmtebronnen, water of ontvlambaar materiaal. Periodieke controles worden uitgevoerd door gekwalificeerd personeel (externe controlediensten). Bekabelingen zijn weggewerkt, elektrische verlengdraden worden vermeden. Indien meerdere aansluitingen in één stopcontact nodig zijn, wordt een contactdoos gebruikt met voedingskabel die bestand is tegen hoge stroomsterkte. Elk toestel wordt uitgezet vóór het verplaatst wordt en de schakelaar in de 'uit'-stand gezet vooraleer de stekker in het stopcontact wordt gestoken. Elk apparaat verkeert in goede staat, wordt regelmatig schoongemaakt en jaarlijks gecontroleerd op veiligheid. Beschadigingen aan snoer of stekker worden onmiddellijk gemeld en hersteld. Bij de eerste tekenen van gebreken wordt een technicus gecontacteerd.

Op elektrische toestellen verschaffen de symbolen de nodige informatie over o.a. de veiligheid en de elektrotechnische eigenschappen.



Het merkteken CECEC garandeert de naleving van de strengste internationale veiligheids- & kwaliteitsnormen en de kwaliteit van het productieproces van het toestel. Dit symbool wordt gewaardeerd door de veiligheidsbewuste consument en ook geprezen door de installateur die zeker wil zijn dat het materiaal voldoet aan zowel Europese als internationale normen.



De beveiliging van het toestel is gewaarborgd door een dubbele isolatie. Het betekent dat er naast de noodzakelijke functionele isolatie (het omhulsel) een tweede extra isolatie is aangebracht. Er is dus geen aarding nodig. De extra isolatie (meestal behuizing uit kunststof) voorkomt dat het toestel bij defect onder spanning komt te staan.



Met dit symbool verklaart de producent dat zijn product aan de Europese wetgeving voldoet (Conformité européenne).

## Brand

Vershillende situaties kunnen er de oorzaak van zijn, zoals overbelasting of kortsluiting van het elektriciteitsnet of elektrische toestellen, een gaslek, versieringen vervaardigd uit zeer brandbaar materiaal, verwarmingstoestellen, roken ... De werkgever is wettelijk verplicht om een brandrisicoanalyse op te maken (KB 28/03/2014). Hiermee wordt bedoeld dat alle mogelijke oorzaken van brand in kaart worden gebracht en de noodzakelijke materiële en organisatorische preventiemaatregelen worden genomen om brand te voorkomen, de veiligheid te verzekeren en een snelle evacuatie van alle aanwezigen uit te stippelen.

De risicoanalyse stelt de werkgever in staat om, al dan niet samen met de preventieadviseur, alle mogelijke scenario's te definiëren die kunnen leiden tot brand op de arbeidsplaats (bv. obstakels voor nooduitgangen of langs de evacuatie-route). Het is ook belangrijk om alle medewerkers te betrekken bij het opsporen van gevaren en evalueren van risico's. Er bestaan verschillende methoden en hulpmiddelen om een brandrisico te evalueren.

### Meer info

Preventie en risicoanalyse - ISO 16732 - [www.vincotte.be](http://www.vincotte.be); Beoordeling van brandrisico aan de hand van de parameters ernst, waarschijnlijkheid en blootstelling - methode Frame & Fram-ini - [www.framemethod.net](http://www.framemethod.net); Praktische uitvoering van de risicoanalyse brand - [www.prebes.be](http://www.prebes.be) > Activiteiten > 'Enkel verstreken' aanvinken en bij Thema 'brand' kiezen > Nieuw KB Brand betreffende de brandpreventie op de arbeidsplaatsen > Downloads > RA brand 2014



*Brand is meestal  
te wijten aan een  
menselijk falen,  
een verkeerde  
handeling of een  
nalatigheid.*



## Tips

De uitbater van het fitnesscentrum zorgt voor duidelijke richtlijnen rond "wat te doen bij brand" (evacuatieplan, -wegen, alarmmelding, waarschuwingssignaal, nooduitgangen, verzamelpunten, brandoefeningen) en hangt een evacuatieplan zichtbaar op in alle lokalen. Een (visueel) ontruimingsalarm wordt in de groepsleslokalen geïnstalleerd.

Er zijn voldoende brandwerende deuren en nooduitgangen. Bij brand kan giftige rook zich vlug verspreiden. Iedereen moet dan zo snel mogelijk kunnen vluchten naar een veilige plaats. Gasinstallaties, airco's e.d. worden regelmatig door erkende technici gekeurd. Bij elke controle/keuring worden de vereiste formulieren als bewijs van uitvoering afgegeven.

Er zijn voldoende brandblussers en slangenhaspels: extern advies over het aantal, het type en de plaats waar het apparaat het best bevestigd wordt is aanbevolen. Een jaarlijkse controle is ook vereist: de datum van het laatste nazicht staat vermeld op het apparaat. Om beschadiging van materiaal en meubels door schuim of poeder te vermijden, wordt een blusser met CO<sub>2</sub> aangeraden. De brandblusser is in goede staat (geen deuken of beschadigingen aan het omhulsel), heeft geen roestplekken en is verzegeld met een sluitveer. Hij is voorzien van het BENOR-label conform de normen NBN S21-011 tot S21-018 en hangt op een goed zichtbare plaats. Hij is gemakkelijk bereikbaar (niet achter een deur) en wordt niet als kapstok gebruikt. Hij hangt op een hoogte tussen 80 en 100 cm van de grond en het handvat bevindt zich niet hoger dan 140 cm.

Rookmelders zijn efficiënte branddetectoren. Ze reageren onmiddellijk op rook en maken een scherp geluidssignaal wanneer de rookconcentratie in de lucht een bepaalde drempel overschrijdt. De rookmelder is CE-gemarkeerd en voldoet aan de norm NBN EN 14604. Qua onderhoud is het aangeraden om het toestel regelmatig af te stoffen en het regelmatig uit te testen om zo het alarmsignaal te herkennen wanneer het echt weerklinkt. De batterijen worden vervangen wanneer de detector een signaal geeft.

Indien er een keuken is, wordt een blusdeken aangeschaft. Hiermee kan een vlam worden gedoofd. Blus een brand niet met water, want hierdoor kan een steekvlam ontstaan. Schakel elke vorm van stroomvoorziening uit bij brand. Laat geen ontvlambare producten in de nabijheid van papier, karton of vloeistoffen. Koop meubilair, gordijnen en decoratie-elementen gemaakt van brandwerend materiaal.

### Meer info

[www.brandveilig.be](http://www.brandveilig.be) > Evacuatie > Noodplan; [www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Thema's > Welzijn op het werk > Arbeidsplaatsen > Brandveiligheid





### Verlichting

Het KB van 25 maart 2016 (tot wijziging van het KB van 10 oktober 2012) stipuleert dat de werkgever (op grond van de resultaten van de risicoanalyse) bepaalt aan welke voorwaarden de verlichting van de werkplek, de openluchtaccommodaties en de werkposten moet beantwoorden om ongevallen te voorkomen. De werkgever past hiervoor de vereisten van de norm NBN EN 12464-1 en de norm NBN EN 12464-2 toe en handelt in overeenstemming met de voorschriften. Wordt deze norm niet toegepast, dan moet de verlichting beantwoorden aan de bepalingen van bijlage 2 bij het nieuwe KB.

Daglicht op de werkplek (fitness-, groepsles- en sportruimte, onthaal en cafetaria ...) is aangenaam voor de werksfeer. De variatie in hoeveelheid licht, de richting en de kleuren zorgen voor een visuele afwisseling. Hinder wordt vermeden door lamellen, gordijnen of zonnewering.

Kunstverlichting zorgt voor een gelijkmatige lichtverdeling, ook in de gangen en opslagruimtes. De gewenste lichtsterkte is afhankelijk van de activiteiten. Sportzalen zijn bij voorkeur voldoende verlicht, maar ook niet verblindend (bv. bij horizontale oefeningen). Het licht mag geen oververhitting van de ruimte veroorzaken, noch verblinding of weerkaatsing. Hinderende reflecties, te grote lichtcontrasten en storende schaduwvorming leiden tot irritatie en slechte werkhoudingen.

Lokalen waarin personen bij het uitvallen van de kunstverlichting (bv. in het squashlokaal) aan een verhoogd risico worden blootgesteld, zijn uitgerust met een noodverlichting die het hen mogelijk maakt zich naar een veilige plaats te begeven.

De minimale verlichtingssterkte voor het werkvlak is afhankelijk van de visuele eisen van de taak. De gemiddelde lichtsterkte wordt gemeten op het werkvlak of op 0,85 m hoog indien er geen werkvlak is. Zo is de gemiddelde verlichtingsgraad voor een cafetaria, bar, kleedkamer, toiletten en douches 200 lux; voor een receptie en een sporthal (sportlokaal) 300 lux; voor een kantoor, fitness, zwembad, winkel of EHBO-lokaal 500 lux. Aan de receptie en in de cafetaria kan gezorgd worden voor een ontspannende sfeer, zolang er voldoende gerichte verlichting is om het werk goed te kunnen uitvoeren en de directe omgeving van het fitnesscentrum voldoende verlicht is.

#### Meer info

[www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Thema's > Welzijn op het werk > Omgevingsfactoren en fysieke agentia > Verlichting; KB van 25 maart 2016 tot wijziging van het KB van 10 oktober 2012 tot vaststelling van de algemene basiseisen waaraan arbeidsplaatsen moeten beantwoorden







*Er is voldoende  
verse lucht  
in elk lokaal,  
afhankelijk van  
de lichamelijke  
inspanning die  
geleverd wordt.*

## Ventilatie/verluchting

Er is voldoende verse lucht in elk lokaal, afhankelijk van de lichamelijke inspanning die geleverd wordt (onthaal, begeleiding, cardio-, kracht-, lenigheids-, conditietraining). De luchtverversing gebeurt op natuurlijke of mechanische wijze. In een lokaal dat voorzien is van airconditioning of mechanische ventilatie zijn meer specifieke regels van toepassing: de installatie is zo gebouwd dat de verspreiding van verse lucht over de verschillende lokalen gelijkmatig wordt verdeeld en dat de trainers en klanten niet blootgesteld worden aan hinder door temperatuurschommelingen, tocht, lawaai of trillingen. De installatie wordt regelmatig onderhouden en gecontroleerd door een technicus om elke afzetting van vuil, verontreiniging of besmetting te voorkomen.

De luchtverversingsinstallatie is zo ingesteld dat de gemiddelde relatieve luchtvochtigheid over een werkdag (indien technisch haalbaar) tussen 40% en 60% ligt. De luchtvochtigheid mag tussen 35% en 70% liggen indien de lucht geen chemische of biologische agentia bevat die een risico kunnen betekenen voor de veiligheid en de gezondheid van de aanwezigen. Dit is haalbaar, zeker indien de lokalen een ventilatiesysteem met vochtrecuperatie hebben. In de winter blijft het risico op te droge lucht wel bestaan. Een manier om met zekerheid binnen deze grenswaarden te blijven is het plaatsen van een luchtbehandelingsinstallatie, al dan niet met bevochtiging.

Afhankelijk van de risicoanalyse wordt de toegelaten CO<sub>2</sub>-concentratie bepaald: die moet onder de grens van 800 PPM (parts per million - maat voor de concentratie) blijven, tenzij men kan aantonen dat dit om objectieve en gegronde redenen niet mogelijk is, maar in elk geval nooit hoger dan 1200 PPM zijn. Een lokaal waarin zware inspanningen worden geleverd, vereist meer ventilatie dan een receptie of een bureau.

Een algemene geautomatiseerde klimaatbeheersing, voldoende mechanische ventilatie in de douches (de vochtigheid slaat niet over naar kleedkamers) en airconditioning in fitnessruimten, in alle groepsruimten en in de ruimte voor *indoor cycling* kunnen het welzijn van de beoefenaar en de klant zeker ten goede komen.

### **Meer info**

KB van 10 oktober 2012 tot vaststelling van de algemene basiseisen waaraan arbeidsplaatsen moeten beantwoorden – Afdeling IV – luchtverversing; KB van 25 maart 2016

*In de lokalen waar muziek wordt gespeeld, wordt voor akoestisch comfort gezorgd.*

## Geluid

In de lokalen waar muziek wordt gespeeld, wordt voor akoestisch comfort gezorgd. De luidsprekers zijn op veilige afstand gepositioneerd t.o.v. de instructeur, de geluidsapparatuur en/of audiovisuele instructies zijn van goede kwaliteit, aangepast aan de activiteiten en staan liefst niet harder dan 85 dB. Indien dit moeilijk haalbaar is, worden headsets aangeboden en biedt werkrotatie een oplossing om langdurige blootstelling te vermijden. De fitnessbegeleider draagt goed 'dempende' schoenen (sportschoenen). Lawaaiige installaties worden zo goed mogelijk afgezonderd of verwijderd van lokalen, onthaal en cafetaria.

### Meer info

Zie verder 'Bescherming van de gezondheid / Risico's'

## Temperatuur

De lokalen zijn voldoende thermisch geïsoleerd, de temperatuur is afgestemd op de aard van de activiteiten en dient eveneens om het ongemak te verminderen bij het overschrijden van bepaalde temperaturen, zoals in de zomer.

## Tips

De temperatuur is niet te warm, noch te koud. De regeling wordt per lokaal afgestemd. Er zijn geen grote temperatuurschommelingen of tocht via deuren, vensters of ventilatie. Bij een temperatuur van + 26°C bij halfzware fysieke werkbelasting en 22°C bij zware fysieke werkbelasting kan voor comfort gezorgd worden: luiken en overgordijnen houden rechtstreekse zonnestraling tegen, water leest de dorst en kunstmatige verluchting brengt verkoeling (zonder te hinderen). Voor kleedkamers en douches is minstens 22°C aangeraden, voor sportzalen minstens 15°C.

### Meer info

[www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Gids van A tot Z > Hoge temperaturen op het werk





CIJFERS DECIBEL

## < 65 dB (A)

Bar/horecaruimte

.....

## < 65 dB (A)

Fitnessruimte

.....

## < 80 dB (A)

Ruimten voor groepslessen en *indoor cycling*

.....

## > 85 dB (A)

Beschikbaar stellen van gehoorbeschermende middelen zoals oordopjes voor de instructeur

## Sociale voorzieningen

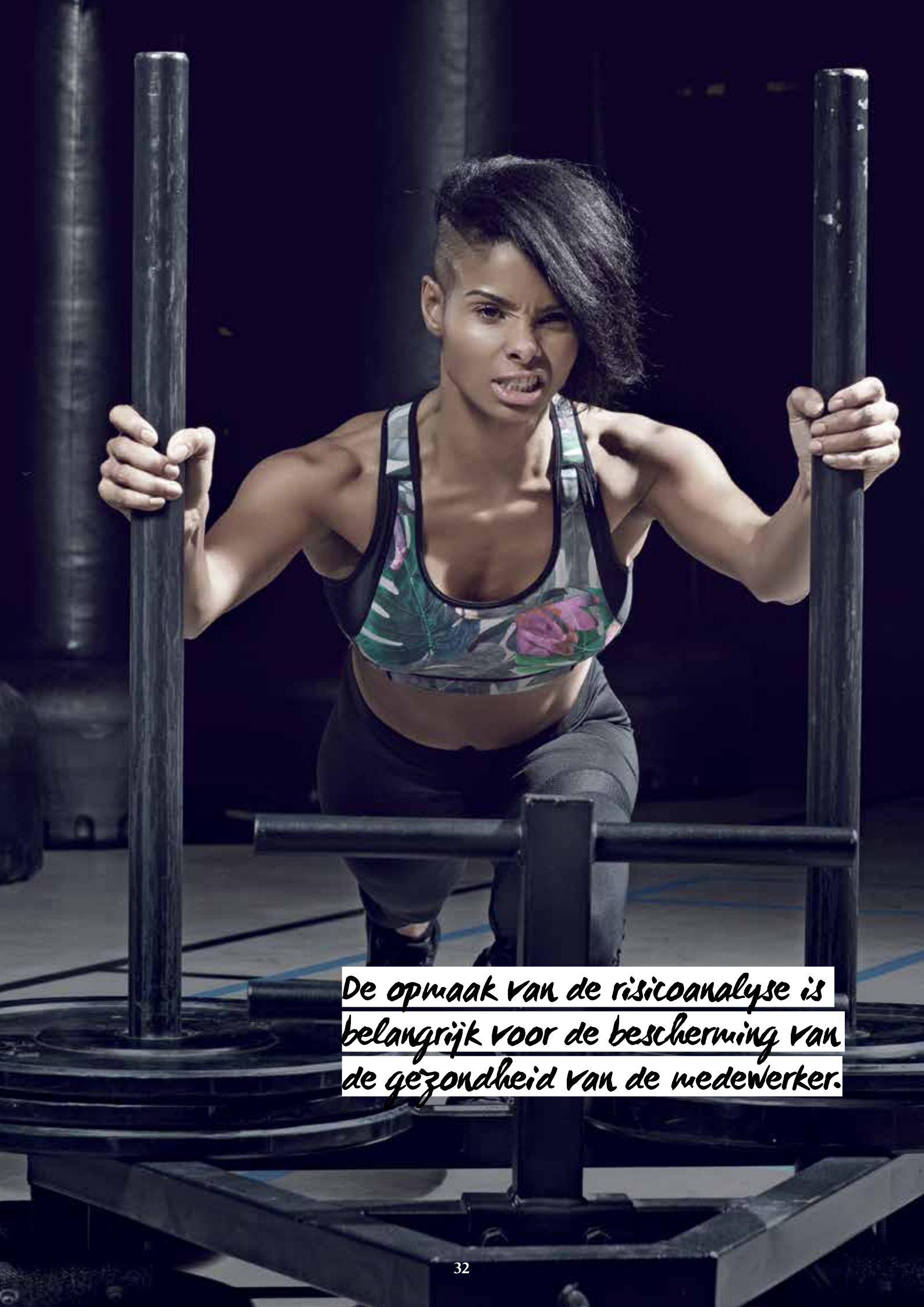
We werken liever in een aangename werkomgeving, waar we gebruik kunnen maken van sanitaire voorzieningen (kleedkamer, toilet, wastafel, douche), een eet/kook- en rustruimte (o.a. een lokaal voor zwangere medewerkers) en een lokaal voor eerste hulp. De lokalen waarin zich de sociale voorzieningen bevinden, dienen te beantwoorden aan de minimumvoorschriften (opgenomen in de bijlagen van het KB 10.10.2012), zijn goed gelegen, ruim, verlucht, verlicht, verwarmd, voorzien van het nodige comfort en goed onderhouden.

Trainers wisselen regelmatig van kledij, dus is een kleedkamer voorzien, die liefst uitgerust is met een individuele kleerkast met slot. Wastafel en douche (met warm en koud water) zijn ingericht in een hiertoe bestemd lokaal en zijn voorzien van het nodige comfort (zeep, handdoeken). De toiletten voor mannen en vrouwen zijn gescheiden en bestaan uit één of meerdere individuele wc's en eventueel urinoirs met één of meerdere wastafels. Naargelang de aard van het werk (training, fitness, groepslessen) wordt drinkwater aangeboden op gemakkelijk bereikbare distributiepunten met individuele wegwerpbekertjes voor eenmalig gebruik.

### Meer info

KB 10 oktober 2012 m.b.t. basiseisen werkplaatsen > Artikel VI en bijlage 1





*De opmaak van de risicoanalyse is belangrijk voor de bescherming van de gezondheid van de medewerker.*



# GEZONDHEID

Gezondheidsschade manifesteert zich vaak op lange termijn. Het onderdeel van de medische wetenschap waarbij aandacht wordt besteed aan de relatie tussen werk en gezondheid heet arbeidsgeneeskunde. Hier staan vooral de medewerkers in verhouding tot hun werkomgeving centraal. Het is in de eerste plaats een preventieve vorm van geneeskunde: informeren en adviseren over de risico's die het werk met zich meebrengt.

## WETTELIJKE VERPLICHTINGEN

De opmaak van een risicoanalyse (samen met de preventieadviseur-bedrijfsarts) is belangrijk voor de bescherming van de medewerker/stagiair. De resultaten bepalen of er een gezondheidstoezicht vereist is met als doel de medewerkers gezond aan het werk te houden of opnieuw aan het werk te krijgen na (langdurige) ziekte. Er kunnen altijd gezondheidsrisico's opdagen, die beter tijdig worden opgespoord en preventief vermeden kunnen worden. Het gezondheidstoezicht wordt uitgevoerd door een medisch team bestaande uit een preventieadviseur-bedrijfsarts van de dienst voor bescherming op het werk en een assistent. Het onderzoek vindt plaats in het bedrijf of in een onderzoekscentrum in de omgeving. De bedrijfsarts beoordeelt de fysieke en psychische arbeidsgeschiktheid van de medewerker, waakt over de gezondheidstoestand en geeft raad bij eventuele gezondheidsstoornissen. Bijzondere categorieën zoals stagiairs, jongeren of zwangere medewerksters vereisen specifieke aandacht op het vlak van de werksituatie.



We onderscheiden verschillende vormen van gezondheidsbeoordelingen:

- **een voorafgaande gezondheidsbeoordeling** is een raadpleging voorafgaand aan de tewerkstelling (bij de aanwerving). Er wordt nagegaan of er geen aanwijzingen zijn die de aanwerving kunnen belemmeren;
- **een periodieke gezondheidsbeoordeling** heeft plaats op regelmatige basis in het kader van gerichte preventie;
- **een spontane raadpleging** wordt rechtstreeks door de medewerker aangevraagd, zonder tussenkomst van de werkgever. De EDPB's bieden spontane onderzoeken aan, bv. in het kader van moederschapsbescherming. Elke medewerker, al dan niet onderworpen aan het gezondheidstoezicht, heeft het recht zonder verwijf de preventieadviseur-bedrijfsarts te raadplegen bij gezondheidsklachten die hij of zij toeschrijft aan de arbeidsomstandigheden;
- **een onderzoek bij werkhervatting** gebeurt na een afwezigheid van langer dan 4 weken (ziekte, ongeval, bevalling). De bedrijfsarts bepaalt of de medewerker in staat is om zonder risico's opnieuw aan het werk te gaan.

### Meer info

[www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Welzijn op het werk > Algemene beginselen > Maatregelen in verband met het gezondheidstoezicht op de werknemers

## Aanvullende vergoeding bij ziekte

De sector (het Sociaal Fonds voor Bestaanszekerheid - FBZ PC314) kent in geval van langdurige ziekte – op basis van een voltijdse tewerkstelling – een bijkomende vergoeding van 5 euro bruto per dag toe (bij deeltijdse tewerkstelling wordt het bedrag proportioneel aangepast volgens het aantal uren per week). Het recht op de bijkomende vergoeding gaat in vanaf de 31ste dag arbeidsongeschiktheid, rekening houdend met een zesdaagse werkweek en een maximum van 120 dagen per jaar. De aanvraag gebeurt via de vakbondsorganisatie. Bij de aanvraag wordt altijd een kopie van de loonfiche van de eerste maand van de arbeidsongeschiktheid toegevoegd en een attest van het ziekenfonds.

### Meer info

[www.fbz-pc314.be](http://www.fbz-pc314.be) > Bijkomende vergoedingen > Langdurige ziekte

## Zwangerschap

De fitnesssector kent een jonge beroepsbevolking, die voor ongeveer 57% bestaat uit vrouwen, voornamelijk in de leeftijdscategorie van 20 tot 35 jaar. De kans is dus groot dat de werkgever in aanraking komt met zwangerschap. Daarom is het belangrijk om de gezondheid en de veiligheid op de werkvloer te vrijwaren. Aandacht voor de zwangere medewerkster en haar werkomgeving zorgt namelijk voor een grotere jobtevredenheid en het behoud van de medewerkster na de bevalling. Werken kan risico's meebrengen voor de zwangere vrouw, het ongeboren kind en de baby bij borstvoeding. Het is belangrijk dat een medewerkster die zwanger is haar werkgever zo snel mogelijk en bij voorkeur schriftelijk op de hoogte brengt van haar zwangerschap. In de eerste maanden van de zwangerschap kan de blootstelling aan bepaalde factoren (bv. lawaai, omgevingswarmte boven de 30°C) minder gunstig zijn voor de foetus.





## Moederschaps- bescherming

De wetgeving rond de moederschapsbescherming verplicht elke werkgever om alle risico's die een zwangere medewerkster kan lopen te identificeren en te evalueren. Daarna dient de werkgever maatregelen uit te werken om die risico's uit te sluiten of in te perken. De sociale wetgeving voorziet in moederschapsverlof en een moederschapsuitkering. Het gaat onder meer over de volgende arbeidsvoorwaarden: het moederschap mag geen aanleiding geven tot enige vorm van discriminatie, er is ontslagbescherming gedurende de zwangerschap en er zijn speciale verbodsbepalingen op overwerk en nachtarbeid. Na melding van zwangerschap kan de zwangere medewerkster steeds op consultatie komen bij de EDPB van de werkgever. Tijdens deze consultatie zal de bedrijfsarts oog hebben voor de individuele situatie van de medewerkster en op basis van haar gezondheidstoestand gepast advies geven.

**Meer info**  
[www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Welzijn op het werk > Bijzondere werknemerscategorieën > Moederschapsbescherming

## Aanvullende vergoeding bij langdurige arbeidsongeschiktheid

De sector voorziet in een aanvullende vergoeding voor medewerkers die langere tijd arbeidsongeschikt zijn. Dit kan ook in het kader van moederschapsrust. In geval van zwangerschap voorziet de sector – op basis van een voltijdse tewerkstelling – in een bijkomende vergoeding van 5 euro bruto per dag. Bij deeltijdse tewerkstelling wordt het bedrag proportioneel aangepast volgens het aantal uren per week.

**Meer info**  
Fonds voor Bestaanszekerheid van het PC314 [www.fbz-pc314.be](http://www.fbz-pc314.be) > Bijkomende vergoedingen

*De sector voorziet in een  
aanvullende vergoeding voor  
medewerkers die langere tijd  
arbeidsongeschikt zijn.*





## RISICO'S

### Lawaai

Muziek hoort in de meeste gevallen bij trainingen zoals spinning en aerobics. Luide muziek stimuleert de energie en zorgt voor een adrenalineboost. Deze extra dosis leidt tot betere prestaties tijdens het sporten, en instructie-dvd's verzekeren ook dat het een betere work-out wordt.

Lawaai is een zogenaamd *fysisch agens* waaraan de fitnessbegeleider kan worden blootgesteld. Een specifieke risicoanalyse bepaalt of een gezondheidstoestand noodzakelijk is. Korte blootstellingen aan een hoog geluidsniveau of langdurige blootstellingen aan nauwelijks 55 dB kunnen volgende gehoorstoornissen veroorzaken:

*Werken met muziek rond 90 dB  
begeleider beter niet langer dan*





### **Gehoorvermoeidheid**

Een vermindering van de gehoorgevoeligheid gedurende een beperkte tijd. Er bestaat een proportioneel verband tussen de blootstellingsduur en de hersteltijd.

### **Gehoorverlies**

Van 20 tot 40 dB wordt dit als gering beschouwd. Bij een gehoorverlies van meer dan 60 dB spreken we van ernstige doofheid.

### **Oorsuizen of tinnitus**

Dit is een aandoening die wordt gekenmerkt door een permanent gesuis in de oren.

### **Luxatie (verplaatsing) van de gehoorbeentjes**

De stijgbeugel, het aambeeld en de hamer zijn drie kleine botjes in het middenoor die belangrijk zijn voor de verspreiding van geluid. Een luxatie van de gehoorbeentjes veroorzaakt gehoorstoornissen.

*95 decibel kan de fitness-  
oeren dan 1 uur per dag.*



Gehoorproblemen kunnen erfelijk zijn, maar meerdere factoren spelen ook een rol bij het ontstaan van verschillende vormen van gehoorproblemen, zoals blootstelling aan te veel geluid gedurende een te lange periode. Blootstelling aan lawaai tijdens het werk wordt bij voorkeur in de risicoanalyse opgenomen en geëvalueerd: het niveau, de aard en duur van de blootstelling, de grens- en actiewaarden voor de blootstelling.



### **Tips**

De intensiteit en de duur van de geluidsniveaus waaraan de medewerker wordt blootgesteld, zijn bepalende factoren voor de gehoorrisico's. Zo is het raadzaam om hieromtrent goede gewoonten aan te nemen: werken met muziek rond 90 decibel kan de fitnessbegeleider beter niet langer doen dan 1 uur per dag. Onderzoek wijst uit dat bij geluidsniveaus boven de 90 dB het lichaam adrenaline aanmaakt als reactie op lawaai. Een work-out in combinatie met muziek is stimulerend en prettig, terwijl het besef dat hoge geluidsniveaus schadelijk zouden kunnen zijn, dikwijls wordt genegeerd. Geluidsniveaus met een gemiddelde waarde tussen 95 en 100 dB, met pieken tot 108 dB (zonder een goede akoestiek kunnen deze waarden nog hoger reiken) kunnen schade aanrichten. Aangezien de fitnessstrainers meer uren maken in dergelijke arbeidsomstandigheden is voor hen het risico groter dan voor gemiddelde bezoeker. Een grenswaarde is de waarde die nooit overschreden mag worden. Een actiewaarde is de waarde waarbij men in principe wel kan blijven doorwerken, maar waar bij overschrijding de werkgever acties moet ondernemen.

## Chemische agentia

Het KB chemische agentia van 11 maart 2002 vraagt de werkgever om een risicoanalyse te doen van de eventuele gezondheidsrisico's die het gevolg zijn van de aanwezigheid van chemische agentia op de werkplek en de nodige preventiemaatregelen te nemen. Fitnessbegeleiders komen normaliter weinig in contact met chemische agentia, tenzij ze ook instaan voor het onderhoud van de toestellen. In de meeste gevallen zal hiervoor de onderhoudsafdeling van het bedrijf in aanmerking komen. Het gebruik van onderhoudsproducten is doorgaans in beperkte hoeveelheden en van korte duur, maar wel op regelmatige basis. Zelfs indien de analyse bepaalt dat er slechts een zeer gering risico aanwezig is, is het aangeraden om na te gaan of alle vereiste algemene preventiemaatregelen getroffen zijn om de risico's terug te dringen tot een minimum.

Luchtverfrissers, parketvloeren met coating, insecticiden, vloerreinigers e.d. verspreiden chemische stoffen die gevaarlijk kunnen zijn voor de gezondheid. Ze maken deel uit van de samenstelling van onze onderhoudsproducten als actief bestanddeel, oplosmiddel, parfum of bewaarmiddel.

Parfums zijn vluchtige, geurige bestanddelen van natuurlijke of synthetische aard. Ze zijn aanwezig in diverse concentraties in onderhouds- en reinigingsproducten. Bewaarmiddelen zijn de tweede voornaamste oorzaak van contactallergie. Producten die water bevatten, kunnen worden besmet met bacteriën en schimmels, die het product bederven, waardoor het niet meer gebruikt kan worden. Bewaarmiddelen verhinderen de ontwikkeling van bacteriën en schimmels, maar bevatten ook factoren die overgevoeligheid veroorzaken. De effecten variëren van irritatie van huid, neus, keel en ogen, tot vermoeidheid, misselijkheid en ernstige ziekten zoals eczeem, allergieën, astma, evenwichtsstoornissen, spijsverterings- en leverklachten.

*Het is aangeraden om na te gaan of alle vereiste algemene preventiemaatregelen getroffen zijn*

### ETIKETTERING

De regels omtrent de etikettering van chemische mengsels, waaronder detergents, zijn vastgelegd in de CLP-verordening 1278/2008 (*Classification, Labelling and Packaging of dangerous products*). Om een hoog niveau van bescherming van de gezondheid van de gebruiker en het milieu te garanderen en om het vrije verkeer van stoffen en mengsels te waarborgen, zijn de criteria voor de indeling van deze stoffen en mengsels en de voorschriften voor de etikettering en de verpakking ervan geharmoniseerd door de CLP-verordening. Voordat leveranciers een stof of mengsel in een verpakking op de markt brengen, moeten ze die etiketteren volgens de vereisten van de CLP-verordening indien een stof bekendstaat als gevaarlijk of als een mengsel één of meer stoffen bevat die bekendstaan als gevaarlijk. Het product wordt geklasseerd volgens de risico's voor gezondheid en leefmilieu. Giftige, irriterende, bijtende en voor het leefmilieu gevaarlijke producten worden aangeduid met de volgende gevarenpictogrammen:



#### Irriterend, sensibiliserend, schadelijk (GHS07)

Bij opname via de mond of contact met de huid kan een stof schadelijk zijn en irritatie veroorzaken. Voorbeelden zijn vaatwasmachinetabletten, chloorbleekmiddelen en bepaalde ontkalkers.



#### Bijtend, corrosief (GHS05)

Deze stof heeft een vernietigend effect op de huid, ogen & slokdarm en veroorzaakt brandwonden. Voorbeelden zijn gootsteenontstoppers, sterke ontkalkingsmiddelen en verdund zoutzuur (30%).



#### Gevaar voor het milieu (GHS09)

Deze stof vormt een gevaar voor het aquatische milieu en is schadelijk voor de organismen. Actieve stoffen in pesticiden zijn gevaarlijk voor vissen, schaaldieren, algen, waterplanten en nuttige insecten.



#### Giftig

Giftige producten zijn gevaarlijk bij het inademen, inslikken of opname via de huid. Voorbeelden zijn winterproducten met methanol, bepaalde antivries- en ontdooiingsmiddelen.



## Biologische agentia

Legionella is een bacterie die in diverse (drink)watersystemen voorkomt. De bacterie verspreidt en vermenigvuldigt zich via warmwatercircuits, kranen, douches, whirlpools, airconditioning en koeltoren. De omstandigheden die de groei van de legionellabacterie bevorderen zijn stagnerend water (dode leidingen of te weinig gebruikte tappunten), afzetting of kalkvorming, zuurtegraad tussen 5 en 8,5 en aanwezigheid van micro-organismen, watertemperatuur tussen 20°C en 50°C (de optimale temperatuur is 35°C - 46°C, met een maximale piek tussen 35 en 40°C). Onder de 20°C vermenigvuldigt de bacterie zich niet, boven de 55°C sterft zij af. Warmwatercircuits hebben in het algemeen een temperatuur rond 40°C. Bijgevolg zijn vele systemen vatbaar voor besmetting met de legionellabacterie.

Besmetting met legionella, die kan leiden tot longontsteking (legionellose), gebeurt door het inademen van de bacterie in zeer kleine druppeltjes water die door verneveling van water in de lucht komen, bv. bij het douchen of na verneveling in een koeltoren. De bacterie kan ook de Pontiac-koorts veroorzaken. Deze koorts is een minder acute ademhalingsziekte (zonder ontsteking) en manifesteert zich als een griep.

### RISICOANALYSE

Om legionellose te voorkomen, zijn fitnesscentra aan strenge wetgeving onderworpen. Voor een infrastructuur waar mensen blootgesteld worden aan verneveld water dienen maatregelen genomen te worden om besmetting te voorkomen: elke sanitaire installatie met bouwvergunning na 4 november 2007 en elke koeltoren met bouwvergunning na 4 mei 2008 moet naast een risicoanalyse en een beheersplan ook beschikken over een conformiteitsat-test waaruit blijkt dat de installatie ontworpen en gebouwd werd conform de Beste Beschikbare Technieken (BBT). Voor sanitaire installaties werd hiervoor een Vlaams BBT-handboek ontwikkeld.

#### Meer info

[www.zorg-en-gezondheid.be/legionella](http://www.zorg-en-gezondheid.be/legionella)  
[www.zorg-en-gezondheid.be/Leidraad-20-legionella-risicopunten-in-sanitaire-installaties](http://www.zorg-en-gezondheid.be/Leidraad-20-legionella-risicopunten-in-sanitaire-installaties)

### Tips

Infectie door inademen van zeer kleine druppeltjes besmet en verneveld water in douche, sauna, bubbelbad en airconditioning kan preventief beperkt worden door koud- en warmwaterleidingen gescheiden te houden, warmwaterleidingen zoveel mogelijk te isoleren en regelmatig door te spoelen. Bij lange afwezigheid is het aan te raden de waterverwarming af te zetten en de leidingen met koud water door te spoelen. Er wordt algemeen aangeraden om alle leidingen en voorraadvaten goed te onderhouden en jaarlijks minimaal éénmaal met koud water door te spoelen om alle bezinksel te verwijderen.

De installateur van het zwembad of bubbelbad kan voor het onderhoud instaan, ofwel worden de instructies van de leverancier gevolgd. Als extra voorzorgsmaatregel is chloor of een ander ontsmettingsmiddel efficiënt om de leidingen te spoelen, mits nadien goed nagespoeld wordt.

De temperatuur in de boiler en het bubbelbad wordt bij voorkeur boven de 60°C afgesteld.



## Doping

Onder doping verstaat men alle stoffen en methoden die door het Wereldantidopingagentschap (WADA) verboden zijn. Dopinggeduide middelen zijn verboden, omdat ze (1) op een onnatuurlijke wijze prestatiebevorderend kunnen zijn, (2) schadelijk voor de gezondheid zijn en/of (3) in strijd zijn met de sportethiek. Ook voedingssupplementen kunnen soms dopinggeduide stoffen bevatten.

Fitnessclubs kunnen een antidopingbeleid voeren, en hiermee een duidelijk standpunt innemen tegen dopinggebruik en voor een gezonde sportbeoefening. Dopinggebruik heeft medische en psychische effecten op de gezondheid. Het is onnatuurlijk en gevaarlijk. Ook mensen uit de omgeving van de dopinggebruiker kunnen eronder lijden, onder meer via emotionele druk of zelfs agressief gedrag. Bovendien kunnen andere fitnessbeoefenaars worden verleid tot dopinggebruik bij het zien van de ogenschijnlijke snelle voordelen, die echter nefast zijn voor de gezondheid.

*Clubs die een antidopingbeleid voeren, nemen hiermee een duidelijk standpunt in tegen dopinggebruik en voor een gezonde sportbeoefening.*



Onder meer vanwege deze gezondheidsrisico's voert NADO Vlaanderen een antidopingbeleid dat veel verder gaat dan de controle van competitiesporters. Een antidopingbeleid streeft altijd hetzelfde doel na: eerlijke sporters alle kansen geven en de gezondheid van alle sporters bewaken, zowel van competitiesporters als van fervente of recreatieve fitnessbeoefenaars. Het is belangrijk dat fitnessbegeleiders en trainers verstand hebben van doping, al was het maar omdat ze met die kennis dopinggebruik kunnen herkennen en potentiële gebruikers kunnen informeren over de bijwerkingen van dopinggebruik.

De belangrijkste categorieën van middelen waarvan het gebruik onder fitnessbeoefenaars gerapporteerd wordt, zijn:

- **anabole steroïden:** zijn de populairste middelen die voor extra spiermassa worden gebruikt, maar zeker niet de onschuldigste. Anabole steroïden zijn afgeleid van het mannelijk geslachtshormoon testosteron en hebben androgene en spieropbouwende effecten;
- **groeibevorderaars:** om de effecten van anabolica te versterken of te ondersteunen, worden groeibevorderaars ingezet zoals synthetische groeihormonen, insuline of clenbuterol;
- **bijwerkingsbestrijders:** anabole steroïden leiden tot ongewenste bijwerkingen (o.a. onderdrukking van de lichaamseigen testosteronproductie en vochtophoping) en daarvoor worden dan weer middelen ingezet om die te bestrijden;
- **afslankingsmiddelen:** hiermee wordt een versnelde afbraak van de vetreserves beoogd. De meest gebruikte afslankingsmiddelen zijn stimulantia (waaronder amfetamines) en schildklierhormonen, waarmee men de stofwisseling en het energieverbruik tracht te verhogen.

Gelet op de uitgebreide lijst van verboden stoffen en methoden is het belangrijk dat zowel de begeleiders en trainers als de fitnessbeoefenaars zich bewust zijn van hun eigen verantwoordelijkheid en van de noodzaak om hun gezond verstand te gebruiken. Een voorzichtig fitnessbeoefenaar neemt geen drank of voeding aan van onbekenden, bestelt geen pillen op het internet en kan bij twijfel of een stof of methode toegelaten is of niet [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be) raadplegen.

Een begeleider dient zich er ook bewust van te zijn dat voedings-supplementen (verboden) stoffen kunnen bevatten die niet op de verpakking vermeld staan. De werking van voedings-supplementen is niet altijd wetenschappelijk bewezen. Enig voorbehoud is dan ook aangewezen bij het gebruik ervan.

Clubs die een antidopingbeleid voeren, engageren zich om te streven naar een dopingvrije club en medewerkers en leden te informeren over de gevaren van dopinggebruik, hen te wijzen op nultolerantie in de club en hen te begeleiden.

Van de fitnessclub en haar medewerkers die een gedegen antidopingbeleid voeren wordt verwacht dat ze: de ge-



zondheid en veiligheid van fitnessbeoefenaars laten primeren; ethiek en integriteit altijd respecteren; op de hoogte blijven van antidopingregels en er ook naar handelen; bij dopingcontroles spontaan meewerken met de controleurs en de leden informeren dat bij een controle verwacht wordt dat alle aanwezige beoefenaars in de club blijven tot de controle is afgelopen; de officiële instanties verwittigen bij de vaststelling of indicaties van dopinggebruik.

Fitnessclubs kunnen het antidopingcharter voor de fitnessindustrie via [fitness.be](http://fitness.be) ondertekenen en hiermee hun engagement voor een dopingvrije fitnessbeoefening kracht bijzetten.

#### Meer info

Download het antidopingcharter op [www.fitness.be](http://www.fitness.be) > Managers > Antidopingcharter; [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be)

## Roken

Sinds 1 januari 2006 (KB 19 januari 2005) heeft elke medewerker het recht om te beschikken over een rookvrije werkruimte. Dit recht wordt aangevuld door een regeling voor rookvrije gesloten plaatsen toegankelijk voor het publiek en voor de rookvrije werkplaats (wet van 22 december 2009). Deze wet, die in werking trad op 1 januari 2010, is dus eveneens belangrijk voor de werkgever en voor de medewerker.

## Tips

Er wordt niet gerookt op de werkvloer, in de pauzeruimte en de sociale voorzieningen (toiletten, kleedkamers ...). Er worden duidelijke afspraken gemaakt met de medewerkers over roken tijdens het werk. Deze afspraken worden het best opgenomen in het arbeidsreglement.

# HYGIËNE

Hygiëne is de verzamelnaam voor alle handelingen die ervoor zorgen dat mens en dier gezond blijven door ziekteverwekkers uit de buurt te houden. De fitnessbegeleider behandelt mensen, raakt ze met de handen aan en hanteert diverse toestellen. De kans bestaat dat er vreemde stoffen of micro-organismen (bacteriën, schimmels, virussen ...) de huid aantasten. Industriële hygiëne omvat diverse vormen van menselijk contact met mogelijke schadelijke externe factoren (agentia). Maatregelen omtrent hygiëne worden genomen op niveau van het bedrijf (bedrijfshygiëne) en op individueel niveau (individuele hygiëne).

## Bedrijfshygiëne

Lokalen, kleedkamers, toiletten, douches, materiaal en toestellen zijn smetteloos. Alle lokalen (ook de waterbedelingspunten) worden regelmatig onderhouden en ontsmet (voetafdrukken, bloed, schimmel, kalkaanslag). Er zijn gescheiden kleedkamers, douches en sanitaire installaties voor medewerkers en klanten, en voor mannen en vrouwen. Ze zijn goed uitgerust met individuele ruimten. Er is verwarming en verluchting. Er staan stoelen of banken en afsluitbare kasten of veiligheidskapstokken.

Sanitaire installaties zijn goed bereikbaar, fris, proper en uitgerust met voldoende toiletten, urinoirs, hygiënisch papier, wasbakken met vloeibare zeep en wegwerphanddoeken. Toiletten, spoelknoppen en deurklinken vormen een risico (salmonella en campylobacter veroorzaken buikgriep) en worden om die reden grondig ontsmet (seatcleaners, sanitizers e.d.).

Voor een goede hygiëne wordt gebruikgemaakt van:

- **vloeibare handzeep met huidneutrale pH** uit een dispenser: stukken zeep voor gemeenschappelijk gebruik zijn een voedingsbodem voor bacteriën omdat ze meestal vochtig blijven;
- **handdoeken** (papier of katoen) voor eenmalig gebruik: handdoeken voor gemeenschappelijk gebruik zijn eveneens een voedingsbodem voor bacteriën omdat ze door meerdere personen worden gebruikt;
- **wastafels** met een kraan met elleboogbediening of met optisch oog: handen kunnen opnieuw besmet raken door de kraan dicht te draaien na het spoelen, aangezien dezelfde kraan kort voordien met bevuilde handen is aangeraakt. Een kraan met een elleboogbediening kan een oplossing bieden. Is er geen kraan met elleboogbediening, dan kunnen de handen eerst afgedroogd worden vooraleer de kraan dichtgedraaid wordt met het wegwerpdoekje. Een kraan met optisch oog hoeft niet dichtgedraaid te worden;
- **pedaalemmers** voor gebruikte handdoeken.

## Reinigen en ontsmetten

Zichtbaar vuil en onzichtbaar organisch materiaal worden bij het reinigen verwijderd om te voorkomen dat micro-organismen zich handhaven, vermeerderen en verspreiden. Bij droogreinigen wordt bv. stof afgenomen of gestofzuigd, bij nat reinigen wordt een reinigingsproduct toegevoegd. Bij machinaal reinigen kunnen hoge temperaturen worden ingesteld (was-, afwasmachines).

Bij het ontsmetten worden schadelijke micro-organismen op meubilair en toestellen geneutraliseerd zodat er geen besmettingsgevaar is. Ontsmettingsmiddelen reduceren de concentratie aan micro-organismen tot een aanvaardbaar peil. De ontsmetting van oppervlakken, toestellen en materiaal kan zowel thermisch als chemisch gebeuren (ontsmettingsmiddelen). Bij inwerking van heet water, hete lucht of stoom met een temperatuur vanaf 70°C vindt een thermische ontsmetting plaats. De meeste schimmels, bacteriën of virussen worden bij ontsmetting geneutraliseerd. Soms kan de ontsmetting echter ontoereikend zijn.

Bij gebruik van wettelijk toegelaten ontsmettingsmiddelen spreken we over een chemische ontsmetting (bv. ontsmettingsalcohol, zoals ethanol).

De onderhoudsbeurten worden in een schoonmaakplan en -procedure genoteerd: de frequentie, methode, en keuze van producten en middelen. Elk defect of probleem wordt onmiddellijk gesignaleerd en opgevolgd.

### Meer info

KB van 10 oktober 2012 tot vaststelling van de algemene basiseisen waaraan arbeidsplaatsen moeten voldoen – art. 11; Codex - Boek IX: Collectieve bescherming en individuele uitrusting



*Maatregelen omtrent hygiëne worden genomen op niveau van het bedrijf en op individueel niveau.*

## Persoonlijke hygiëne

Een bedrijf doet er (ook economisch) goed aan aandacht te besteden aan hygiënische voorzieningen. Ook moeten de medewerkers hun rol daarin begrijpen en hun verantwoordelijkheid nemen om de ingevoerde maatregelen na te leven. Zo dragen ze werkkledij en aangepaste schoenen en zorgen ze voor hun persoonlijke hygiëne.

Persoonlijke hygiëne heeft te maken met een goede lichamelijke verzorging, een gezonde voeding, voldoende ontspanning en een evenwichtige levenswijze. De handen spelen een belangrijke rol in het overbrengen van ziekten. Regelmatig de handen wassen is erg belangrijk om de overdracht van bacteriën te beperken. Eten op de werkvloer is af te raden. Hiervoor wordt een apart ingerichte, nette en comfortabele ruimte voorzien. Roken op de werkvloer is verboden. Dit recht wordt gewaarborgd door de werkgever, die het roken verbiedt op de werkplek en de sociale voorzieningen.

### Werkkledij

Werkkledij is kledij die de medewerker draagt op de werkplek en is geen beschermingskledij (bv. een T-shirt, broek of trainingspak). Deze kledij geeft voldoende bewegingsvrijheid, is slijtvast, aangepast aan de maten van de medewerker en vervaardigd uit materiaal dat geen allergie veroorzaakt.

Vrijheid van werkkledij kan in overleg toegestaan worden. Indien de werkgever werkkledij ter beschikking stelt, is het ook de werkgever die dient te zorgen voor onderhoud en reiniging ervan.



# ERGONOMIE

Het begrip 'ergonomie' is een combinatie van ergos (werk) en nomos (leer). Ergonomie is een multidisciplinaire wetenschap die de leef- en werkomgeving van mensen aanpast aan hun fysieke, sociale en psychologische noden om zo optimaal mogelijk veilig en gezond te kunnen functioneren. De ergonomie helpt om een evenwicht te zoeken tussen mens en werk en bevordert de wisselwerking tussen het individu en de omgeving. In het dagelijks leven en tijdens het uitoefenen van een beroepsactiviteit kunnen diverse factoren (omgeving, organisatie en fysieke arbeid) lichamelijke letsels uitlokken.

## Hef- en tiltechnieken

Hoewel er in een fitnesscentrum per definitie wel wat wordt getild en geheven tijdens de trainingen en oefensessies is het voor de begeleiders en trainers van het centrum aangeraden om hier op een verstandige en gedoseerde manier mee om te gaan. Vandaar deze 10 tips voor ergonomisch heffen en tillen in de fitnesszaal:

1

**Vermijd tillen:** tillen is belastend voor de rug. Voorwerpen schuiven of rollen verdient steeds de voorkeur. Bij het opruimen of verplaatsen van (zwaar) fitnessmateriaal gaat men dat bij voorkeur niet telkens opheffen. Wieltjes maken het bijvoorbeeld mogelijk dat een rek met losse gewichten verschoven kan worden. Een hometrainer voor *indoor cycling* is te zwaar om alleen te heffen, en kan dan ook beter gerold worden. Als tillen niet vermeden kan worden, kan men zware piekbelastingen uitschakelen door het invoeren van een maximumgewicht dat manueel getild mag worden. Bij bedrijven die een dergelijke richtlijn hanteren, situeert dit maximum zich veelal rond de 20 kg.



2

**Zet de voeten rond de last:** vooraleer men een last gaat opheffen is de positie van de voeten belangrijk. Als ze rond de last staan, valt het zwaartepunt binnen het steunvlak van de voeten. Zo blijft men stabiel staan en kan de last het evenwicht niet verstoren. Minstens één voet moet plat op de grond blijven staan. Daarvoor moeten de voeten voldoende ver uit elkaar geplaatst worden. Probeer steeds door de knieën te buigen zonder dat de hielen van de grond komen.

3

**Hou de last dicht tegen het lichaam:** de belasting die de rug ondergaat bij het tillen is niet alleen afhankelijk van het aantal kilogram van de last, maar ook van de afstand tot het lichaam. Op de vraag of 10 kg pluimen even zwaar is als een schijfgewicht of kettlebell van 10 kg, zal iedereen bevestigend antwoorden. Maar als het op dragen aankomt, zal men toch kiezen voor de kettlebell. Door de compacte massa kan men dat gewicht dicht tegen het lichaam dragen. Een doos pluimen zal veel volume innemen, dus een grotere hefboom creëren ten opzichte van de rug. Al hun zachtheid ten spijt, zullen de pluimen toch meer belastend zijn.



4

**Hou de rug recht:** de natuurlijke houding van de rug kent drie krommingen: hol in de lage rug, bol tussen de schouderbladen en hol in de nek. In deze houding kan de rug het beste belasting verdragen en zullen de tussenwervelschijven het minste verslijten. Een rugvriendelijke levensstijl komt erop neer dat men deze natuurlijke krommingen zoveel mogelijk probeert te bewaren in de loop van de dag, dus ook bij het tillen. Dit is ook de reden dat gewichtheffers steeds hun lage rug corrigeren en stabiliseren voor ze beginnen te tillen.

6

**Buig door de benen:** de meeste mensen hebben de gewoonte om voorover te buigen in de rug om iets op te rapen, zeker als het gaat om klein materiaal of lichte voorwerpen. De benen blijven hierbij gestrekt en de rugspieren doen al het werk, met de bijbehorende belasting. Aangezien de beenspieren ongeveer drie keer zo sterk zijn als de rugspieren is het logischer en ergonomisch verantwoord om door de benen te buigen. Men moet echter niet dieper door de benen buigen dan nodig is.



9

**Pas de werkhoogte aan:** tillen gebeurt bij voorkeur tussen vuist- en ellebooghoogte. In deze zone kan men tillen zonder gebogen rug of geheven armen. Heffen boven schouderhoogte of onder kniehoogte dient zoveel mogelijk vermeden te worden. Het is wel aanvaardbaar voor lichte gewichten. Plaats bijvoorbeeld halters of kettlebells niet op de grond, maar steeds op een geschikt rek. Hierdoor wordt de werkhoogte aangepast.

5

**Draai met de voeten:** vooroverbuigen met een bolle rug is niet goed, een gedraaide houding evenmin. Om dit te vermijden, moet men de voeten verplaatsen zodat het lichaam in zijn geheel draait. Toch lokt de inrichting van de fitnesszaal soms een gedraaide houding uit. Een goede zaalinrichting zorgt voor voldoende tussenafstand tussen fitnessstoestellen en -materialen zodat men verplicht is de voeten te verplaatsen. Voldoende vrije ruimte maakt ook een stabiele uitgangspositie mogelijk.

7

**Til zware lasten niet alleen:** als er een zware last van meer dan 25 kg getild moet worden, doet men beter een beroep op een collega. Belangrijk is wel dat men gelijktijdig begint te heffen of gelijktijdig de last neerzet. Wanneer elk op zijn eigen ritme tilt, werkt men elkaar immers tegen. Diegene die als laatste begint, krijgt steeds de meeste belasting te dragen.

8

**Gebruik hulpmiddelen:** een manier om het tillen van zware voorwerpen te vermijden, is het gebruik van hulpmiddelen. Allerhande karren zijn een ideale manier om gewichten te transporteren. Een krachttoestel alleen verplaatsen is voor de meeste mensen onbegonnen werk, maar met een steekkar zal dit in veel gevallen wel lukken. Gebruik ook steeds de hulpmiddelen die op een toestel voorzien zijn, zoals een starthendel die op bepaalde krachttoestellen voorzien is om de beweging op gang te brengen.



10

**Zoek steunpunten:** met de benen of vrije arm ergens tegen steunen ontlast de rug. Door het steunpunt verkleint men de hefboom van de last die inwerkt op de rug. Ook wordt het steunvlak groter, waardoor een stabiele houding makkelijker is om aan te houden. Wie een halter optilt, kan bijvoorbeeld met de vrije hand op een been steunen. Een andere mogelijkheid is om met de vrije hand een vast steunpunt te zoeken, zoals een muur of een fitnessstoestel.

## MSA (Musculoskeletale aandoeningen)

**Andere benamingen: RSI: Repetitive Strain Injuries - TMS: Troubles Musculosquelettiques**

In het fitnesscentrum kunnen bepaalde taken de oorzaak vormen van klachten ter hoogte van musculoskeletale structuren als spieren, pezen, ligamenten, zenuwen en gewrichten. Deze klachten worden aangeduid met de verzamelnaam musculoskeletale aandoeningen (MSA). De klachten zijn vooral gelokaliseerd ter hoogte van rug en nek, de bovenste ledematen (schouders, ellebogen, polsen) en de onderste ledematen (voeten, benen). Europese statistieken ("Fit For Work", 2009) tonen aan dat 19,8% van de Belgen last heeft van rugpijn en 17,5% van spierpijn. Of het nu gaat om rug-, spier- of gewrichtspijn, MSA leiden tot afwezigheden van lange duur, wat nadelig is voor de medewerker, maar ook voor de werkgever.

MSA kunnen plots optreden, maar in de meeste gevallen is het een geleidelijk proces. De aandoening en de gevolgen verergeren als de problemen niet tijdig worden aangepakt. In het eerste stadium voelt de persoon pijn en vermoeidheid op het einde van de werkdag. Die verdwijnen na nachtrust. In het tweede stadium houdt de pijn aan, ook na de nachtrust, en verstoort die de slaap en de arbeidsprestaties, met korte afwezigheden als gevolg. In het derde stadium worden de pijn en spierversmoeidheid chronisch. Ze verstoren de dagelijkse activiteiten en beperken de werkprestaties. Er treden duidelijke klinische signalen op, met langdurige afwezigheden als gevolg.

*Om MSA te voorkomen, is het belangrijk dat de medewerkers kunnen rekenen op een aangepaste werkomgeving.*

De belangrijkste oorzaken van deze klachten zijn:

- **organisatorische belasting:** het tempo waarin een taak afgewerkt moet worden, de aard van het uitgevoerde werk, de relatie met de collega's, leidinggevende, klant e.d.;
- **omgevingsbelasting:** tocht en koude zijn nefast. Koude verhoogt de belasting op de pezen en vereist extra spierkracht van de onderarm, waardoor het moeilijk wordt om het materiaal goed te hanteren. Slechte verlichting veroorzaakt een slechte houding en verhoogt het risico op struikelen;
- **fysieke belasting, die diverse aandoeningen veroorzaakt:** de kracht die wordt uitgeoefend bij bepaalde taken, repetitieve handelingen, tillen, trekken en duwen zorgt voor schade aan de gewrichten, spieren en pezen (bv. tendinitis). Bukken veroorzaakt schade aan de rug (bv. lumbago), en langdurig staan kan leiden tot gezwollen voeten.





*et belangrijk  
rekenen op een*

## *Tips*

Om MSA te voorkomen, is het belangrijk dat de medewerkers kunnen rekenen op een aangepaste werkomgeving, zowel op praktisch (aanpasbaar materiaal) als op organisatorisch vlak. Ze dienen ook correct ingelicht te worden over musculoskeletale aandoeningen. Het is aangeraden om aanhoudende rugpijn zo snel mogelijk te diagnosticeren en te behandelen. Een vroegtijdige diagnose bevordert de behandeling van het probleem, waardoor de medewerker sneller het werk kan hervatten.

Op niveau van de organisatie binnen het fitnesscentrum kan het risico op gezondheidsproblemen aangepakt worden door bv. te kiezen voor gepast en ergonomisch materiaal; door te zorgen voor afwisseling/taakrotatie zodat de medewerker niet te veel dezelfde handelingen na elkaar hoeft uit te voeren; door voldoende rustpauzes in te lassen; en door te zorgen voor orde op de werkplek, want een moeilijke doorgang, plaatsgebrek en wanorde verhogen het risico op struikelen en verplichten de medewerker om een meer belastende houding aan te nemen. Het materiaal goed onderhouden, gebrekkig of defect materiaal vervangen en het materiaal hoger plaatsen om buigen of onnodige inspanning bij het tillen te vermijden, zijn initiatieven die het werk een stuk aangenamer en veiliger maken.



*Elke verkeerde beweging of belastende houding kan schade toebrengen aan een of ander onderdeel van de rug.*

## RISICO'S

Bij belastende houdingen in combinatie met een bijkomende krachtinspanning worden gewrichten, spieren, pezen en ligamenten meer uitgerekt of samengedrukt. Worden deze bewegingen veel herhaald en de houdingen lang aangehouden, dan loopt men het risico om MSA te ontwikkelen.

## De rug

Bij een rechtstaande houding wordt het hele lichaam door de rug gesteund. De rug vangt dus heel wat klappen op en is dan ook kwetsbaar. Elke verkeerde beweging of belastende houding kan schade toebrengen aan een of ander onderdeel van de rug. Een gebogen of gedraaid bovenlichaam is een houding die heel wat problemen veroorzaakt. Bij een voorovergebogen houding van de romp moeten de rugspieren zich hard opspannen om het evenwicht te behouden. Een voortdurende gebogen houding zal dus de rugspieren vermoeien, de tussenwervelschijven samendrukken en uitstralende rugpijn veroorzaken.

## Tips

Een goede houding aannemen bij diverse taken zoals het bekijken kantelen; de schouders naar achteren houden; de buikspieren aanspannen; de reikafstand beperken: bij het werken niet te ver voorover buigen (kromme rug); werkstoel e.d. steeds op de juiste hoogte instellen; recht tegenover de klant staan en niet met een gedraaid bovenlichaam; zorgen voor een gelijkmatige verdeling van de last over het steunvlak van het lichaam – niet alleen tijdens het staan, maar ook tijdens het zitten, hurken, bukken, traplopen en tijdens het dragen of tillen van zware voorwerpen; op een werkstoel of taboeret zonder verstelbare lendensteun is het best 'actief' te zitten, d.w.z. met aangespannen buikspieren zodat de rug wordt rechtgehouden. Het aanspannen van de buikspieren zorgt voor meer druk in de buikholte, waardoor de druk in de tussenwervelschijven vermindert.









## De bovenste ledematen – pols/schouders/nek

Klachten aan de bovenste ledematen worden veroorzaakt door een langdurige statische spierbelasting en/of kortdurende repetitieve belastingen die schade toebrengen aan pezen, zenuwen, spieren en andere zachte weefsels. De klachten verergeren door een slechte houding die onnodige spanning veroorzaakt op pezen en zenuwen in de handen, polsen, armen, schouders en nek. Het langdurig aanhouden van een sta- of zithouding, gekoppeld aan het uitvoeren van repetitieve handelingen, is een risico voor het ontwikkelen van MSA van de bovenste ledematen (nek, schouders, rug, armen en polsen).

## De pols

Spierpijn in de handen en armen komt voor door herhaaldelijk dezelfde bewegingen te maken en de polsen in een geforceerde houding te draaien. Normaal gezien verdwijnt de pijn na een drietal dagen. Blijft de pijn echter aanhouden, dan moet er ingegrepen worden.

### Peesontsteking/Peesschedeaandoening

Bij een peesontsteking (tendinitis) is alleen de pees ontstoken, terwijl bij een peesschedeaandoening (tendovaginitis) de peesontsteking gepaard gaat met een ontsteking van de beschermende peesschede. Als de wrijving door repetitieve handelingen te groot wordt, kan de peesschede ontstoken raken en pijn veroorzaken.

In de sector zijn geen gevallen van langdurige werkonderbreking opgenomen in de lijst van beroepsziekten. Er is amper één tijdelijke werkonderbreking waargenomen door tendinitis aan de vinger (haperende vinger, *triggerfinger*-, of springvingeraandoening / codering ICD-10 – M65.3).

### Tips

Het veelvuldig buigen van de polsen vermijden; zo dicht mogelijk bij de klant werken; steeds de ellebogen laag houden bij het werken (verkramping voorkomen); het materiaal niet krampachtig vasthouden; tussendoor even de bovenarmen laten zakken om uit te rusten; ook eens andere bewegingen met de handen doen.

## De schouders

Schouderaandoeningen zoals tendinitis en tendovaginitis kunnen ontstaan door lang in dezelfde houding te werken of door veelvuldig naar materiaal te reiken.

## De nek

Spieraandoeningen ontstaan bij een langdurige, intense of zwakke spiersamentrekking (spiercontractie), waardoor de bloedsomloop verstoord wordt. Het gevolg is dat de spier niet meer gevoed wordt. Ook afvalstoffen kunnen niet meer afgevoerd worden. Dit is bv. het geval bij een 'stijve nek'.

## De onderste ledematen – de voeten

De meest voorkomende oorzaken van overbelasting zijn overgewicht, slechte schoenen, anatomische afwijkingen van de voetgewelven (platvoeten), verslapping van de ligamenten en verlies aan spierkracht. Dit heeft dikwijls pijnlijke en gezwollen voeten tot gevolg. We onderscheiden 2 vormen van overbelasting:

- **de acute vorm** gaat gepaard met sterke vermoeidheid, pijn en zwelling van de voeten. De pijn is vooral voelbaar aan de top van het voetgewelf en onder de kopjes van de middenvoetsbeentjes. Dit kan vermeden worden door een gelijke krachtverdeling tussen de druk die op de hiel uitgeoefend wordt en de druk op de kopjes van de middenvoetsbeentjes;
- **de chronische vorm** veroorzaakt blijvende afwijkingen zoals slijtage van de gewrichten van de voet.

### *Tips*

Een orthopedist raadplegen bij enig vermoeden van anatomische afwijkingen van het voetgewelf; aangepaste steunzolen zorgen voor minder belasting. Goede schoenen dragen is belangrijk. De sportschoenen zijn comfortabel en van goede kwaliteit, ze passen bij de kleding en zijn ergonomisch verantwoord.

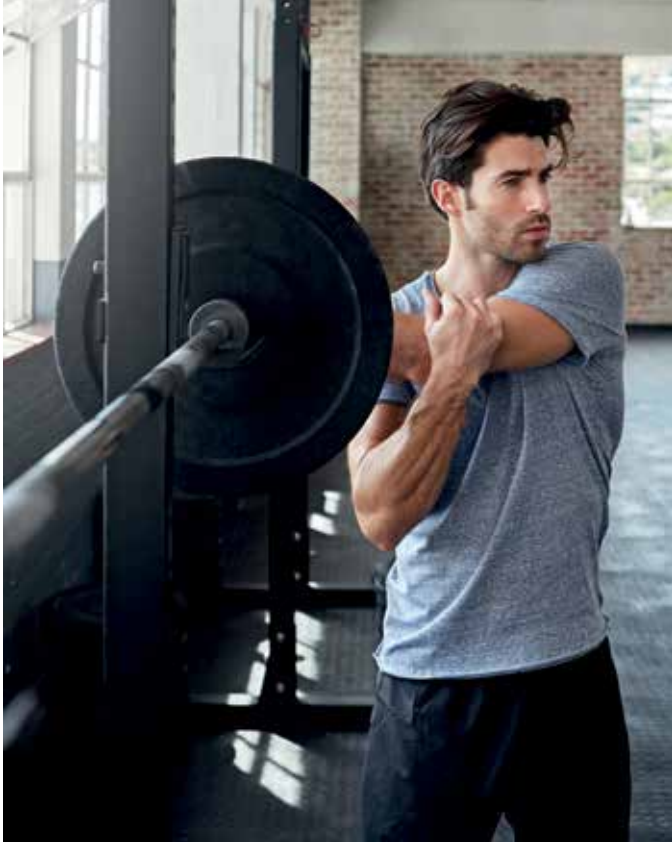


# PSYCHOSOCIAAL WELZIJN

Werkgevers zijn verplicht de nodige maatregelen te treffen binnen hun preventiebeleid om psychosociale risico's (PSR) op het werk te vermijden (primaire preventie) en de schade ten gevolge van deze risico's te voorkomen of te beperken (secundaire preventie).







## WETTELIJKE VERPLICHTINGEN

De integratie van een algemeen preventief beleid inzake het welzijn op het werk wordt door wettelijke bepalingen en door overeenkomsten bevorderd (CODEX – BOEK X – TITEL 3). PSR's zijn complex omdat ze multifactorieel zijn en betrekking hebben op verschillende niveaus binnen het bedrijf, zoals de:

- **arbeidsorganisatie:** specifieke vormen van werkorganisatie, zoals taakverdeling en de organisatie van de werkposten;
- **arbeidsinhoud:** de complexiteit en duidelijkheid van de taken, de vereiste competenties, de emotionele (relatie met klant), psychische en fysieke belasting;
- **arbeidsvoorwaarden:** voor een goede verstandhouding tussen werkgever en medewerker is er meer nodig dan alleen een arbeidsovereenkomst. Arbeidsvoorwaarden worden op maat van het bedrijf aangeboden en er worden hieromtrent duidelijke afspraken gemaakt. Onderwerpen die aanleiding kunnen geven tot discussies zijn: het type werkrooster (arbeidstijden), het type contract (deeltijds werk), het loon, de wijziging van bestaande arbeidsvoorwaarden, vakantieregelingen ... Een onzekere arbeidsbetrekking is een belangrijke stressfactor, tijdelijke contracten en dreigende personeelsvermindering veroorzaken zorgen voor een onzekere toekomst en interne conflicten;
- **arbeidsomstandigheden:** de werkomgeving, de middelen, het lawaai, de verlichting, werkhoudingen;
- **arbeidsverhoudingen:** de sociale relaties tussen de medewerkers onderling, tussen de medewerkers en het beleid (de stagementor, verantwoordelijke van het fitnesscentrum, werkgever...) en de relaties met derden (klanten, leveranciers) vormen dikwijls een bron van stress.

*Geweld, pesterijen en grensoverschrijdend gedrag maken deel uit van de psychosociale risico's.*

## RISICO'S

PSR's zijn factoren die een impact hebben op de uitvoering en de kwaliteit van het werk en in ongunstige of onveilige omstandigheden een risico kunnen vormen voor het fysieke en psychosociale welzijn van de medewerker(s). Conflictsituaties op de werkvloer kunnen een gevaar inhouden. Hieromtrent worden bij voorkeur duidelijke afspraken gemaakt en preventiemaatregelen voorzien. Geweld, pesterijen en grensoverschrijdend gedrag maken integraal deel uit van de psychosociale risico's.

### Geweld

is elke situatie waar een persoon wordt bedreigd of te maken krijgt met fysieke agressie (directe slagen, bedreigingen bij een gewapende overval, enz.) of verbale agressie (beschimpingen, beledigingen, plagerijen, enz.) tijdens de uitvoering van zijn of haar werk.

### Pesterijen

zijn het geheel van onrechtmatige en herhaaldelijke gedragingen gericht tegen één of meerdere personen die, vrijwillig of niet, het psychologische evenwicht of de werkomgeving aantasten. Dit kan gaan van personen isoleren door hen te negeren, hen systematisch bekritisieren, hen enkel nutteloze opdrachten opleggen of hen overladen met werk, tot mensen kleineren, roddels over hen verspreiden of kritiek uiten op hun religieuze overtuiging, afkomst of privéleven. Dit psychosociale probleem is niet alleen nadelig voor de betrokkene, maar verhoogt ook de risico's op langdurige arbeidsongeschiktheid en kan aanleiding geven tot juridische procedures. Pesten is ernstig, het is niet grappig of onschuldig. Wetenschappelijk onderzoek heeft al herhaaldelijk aangetoond dat pesterijen leiden tot een verzieking van de werksfeer, demotivatie, ziekteverzuim, burn-out en zelfdoding.

## Grensoverschrijdend gedrag

is het geheel van verbaal, non-verbaal of lichamelijk gedrag met een seksuele connotatie dat, vrijwillig of niet, het psychologische evenwicht of de werkomgeving aantast. Dat kan gaan van lonken of wellustige blikken, dubbelzinnige opmerkingen of insinuaties, tot pornografisch materiaal tonen (foto's, teksten, video's) of oneerbare voorstellen doen. Het kan ook gaan om aanrakingen, slagen en verwondingen en verkrachting. Geweld, pesterijen en grensoverschrijdend gedrag op het werk zijn een gevoelig onderwerp. Ze tasten niet alleen de werksfeer aan, maar ook het psychologische evenwicht van de medewerker. Ze kunnen angst-, agressie- en stressstoornissen, depressies én soms ook posttraumatische stress uitlokken.

Sinds 1996 beschermt de pestwet slachtoffers tegen geweld, pesterijen en grensoverschrijdend gedrag op het werk. In 2014 werden de verschillende bepalingen betreffende het welzijn op het werk van de medewerkers bij wet gewijzigd. Deze wet voorziet een duidelijke procedure om klachten te behandelen: de eerste stappen die ondernomen moeten worden, de te volgen procedures indien de pesterijen niet stoppen of indien de interne procedure niets oplevert. De medewerker geniet ontslagbescherming vanaf het moment dat de klacht ingediend wordt en heeft recht op schadevergoeding indien hij of zij na de procedure van werk verandert. Externe diensten voor preventie op het werk kunnen bij een klachtenbehandeling zeker bijstand verlenen, want hun interventie kan in bepaalde gevallen vermijden dat interne conflicten escaleren.

## Alcohol-, druggebruik en criminele feiten

zijn eveneens risicofactoren die het welzijnsaspect op de werkvloer ernstig kunnen benadelen.

### Meer info

Wetten van 28 februari 2014 en 28 maart 2014 betreffende het welzijn van de werknemers bij de uitvoering van hun werk wat de preventie van psychosociale risico's op het werk betreft, waaronder inzonderheid geweld, pesterijen en ongewenst seksueel gedrag op het werk (BS 28 april 2014); Koninklijk Besluit van 10 april 2014 betreffende de preventie van psychosociale risico's op het werk; (BS 28 april 2014); cao nr. 72 van 30 maart 1999 betreffende het beleid ter voorkoming van stress op het werk; cao nr. 100 van 1 april 2009 betreffende het voeren van een preventief alcohol- en drugbeleid in de onderneming



# GEVOLGEN

PSR's ondermijnen het welzijn van de medewerker, hebben nefaste gevolgen voor het bedrijf – zoals absenteïsme en lagere productiviteit/kwaliteit van het werk – en kunnen uiteindelijk leiden tot hogere kosten van uiteenlopende aard, zoals vervanging van de medewerker en afname van de productiviteit.

## Stress

Stress is de reactie van het lichaam op een bedreigende situatie en hangt af van de manier waarop een persoon een situatie inschat en van de middelen waarover hij of zij beschikt om met deze situatie om te gaan. Typische lichamelijke symptomen zijn aanhoudende vermoeidheid, slapeloosheid, spier-, hoofd-, rug- en maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust, verminderde weerstand tegen infecties, hartkloppingen, verhoogde bloeddruk en verhoogde cholesterolwaarden.

### Enkele cijfers

Stress komt in alle beroepsmilieus steeds vaker voor. Volgens het Europees Agentschap voor Veiligheid en gezondheid op het werk (OSHA-EU) is stress het op één na meest verspreide gezondheidsprobleem op de arbeidsmarkt: 22% van alle medewerkers in Europa kampt met stress en 50 tot 60% van de verloren werkdagen wordt toegeschreven aan werkgerelateerde stress.

Uit een pan-Europese\* opiniepeiling voor het EU-OSHA blijkt dat werkgerelateerde stress in 46% van de Belgische bedrijven frequent voorkomt, in 30% van de bedrijven eerder zelden, in 20% zeer zelden en in 3% niet (1% onbeantwoord). Vier op tien medewerkers menen dat er op het werk niet efficiënt met stress wordt omgegaan. De meest voorkomende oorzaken van stress op het werk zijn de reorganisatie van het werk of werkonzekerheid (66% van de respondenten), de werkbelasting (60%), onaanvaardbaar gedrag zoals pesten of intimidatie (52%), gebrek aan duidelijkheid over taken en verantwoordelijkheden (49%), gebrek aan steun van collega's of leidinggevenden bij het uitvoeren van de taken (49%) en beperkte mogelijkheden om een eigen werkpatroon te bepalen (42%). Het ziekteverzuim steeg tussen 2010 en 2011, stabiliseerde in 2012, en nam opnieuw toe vanaf 2013.

In Vlaanderen is werkstress op de werkvloer voor 65,8% niet-problematisch, voor 34,2% problematisch en voor 12,3% acuut problematisch te noemen. Op het eerste zicht lijkt dit een redelijk positief resultaat, maar de 2 laatstgenoemde categorieën evolueren in stijgende lijn en veroveren terrein op de niet-problematische. Evolutie in Vlaanderen van 2004 - 2010 - 2016: problematisch: 28,9% - 29,8% - 34,2%; acuut problematisch: 10,2% - 9,4% - 12,3%.

#### Meer info

[www.werkbaarwerk.be](http://www.werkbaarwerk.be) > Cijfers werkbaar werk > werkbaarheidsindicatoren > werkstress



## Depressie

Er is sprake van depressie wanneer iemand zich na een lange periode niet over gevoelens van ernstige somberheid heen kan zetten. Over het algemeen geneest een depressie na enkele maanden. Bij tien tot twintig procent van de patiënten ontwikkelt een depressie zich tot een meer chronische vorm, die lang kan aanslepen. De meest voorkomende symptomen zijn het verlies aan interesse en levensvreugde, concentratie- en slaapstoornissen, geheugenverlies, oververmoeidheid, gebrekkige eetlust of een overdreven eetlust (aankomen of gewicht verliezen), schuldgevoel tegenover zichzelf en derden, en zelfmoordgedachten. Mensen met een depressie zijn hun zelfwaardering en de structuur in hun leven kwijt, koesteren een negatief zelfbeeld, hebben zenuwaanvallen, barsten in tranen uit op de werkvloer en worden overvallen door angst, besluiteloosheid en onzekerheid.

\* de pan-Europese identiteit verwijst naar zowel de betekenis van persoonlijke identificatie met het werelddeel Europa als naar de identiteit van 'Europa' als een geheel.





## Burn-out

Te veel stress kan leiden tot burn-out, aanhoudende stress is er de voorloper van. Een burn-out ontstaat dus niet zonder het hebben van stress, terwijl stress wel kan voorkomen zonder uit te lopen naar een burn-out. Stress is dus geen stoornis op zich, burn-out wel. Iedereen heeft wel een stress. Burn-out daarentegen is een stoornis, een arbeidsgerelateerde fysiek en mentale uitputting die gekenmerkt wordt door vermoeidheid en energieverlies, het mentaal afstand nemen van zijn werk en een negatief beeld van het eigen kunnen. De oorzaken zijn van uiteenlopende aard. Hierbij spelen enerzijds het werk en de interne organisatie van het fitnesscentrum een belangrijke rol en anderzijds de persoonlijke situatie (bv. familiaal). Burn-out kan het gevolg zijn van voortdurende stress en ontstaat ook meestal door een opeenstapeling van stressoren en frustraties over een lange termijn, meestal over jaren. Het kan bijgevolg ook lang duren vooraleer men zich van een burn-out herstelt. De behandeling gebeurt meestal onder begeleiding van deskundigen (arts, psychiater) en wordt tegenwoordig succesvol behandeld door middel van kortdurende therapie.

### Burn-out en stress: het verschil

Als bij stress de oorzaak weggenomen wordt, zal men snel herstellen en terug in balans komen. Bij een burn-out is dat helaas niet het geval, de verschijnselen blijven en men kan het evenwicht niet terugvinden. Een burn-out is dan ook veel erger dan stress en manifesteert zich op drie niveaus:

- **emotionele uitputting:** de persoon ervaart een toestand van vermoeidheid, heeft een gebrek aan energie op fysiek, emotioneel en cognitief vlak. Het is de kern van een burn-out, maar daarnaast spelen de andere dimensies ook een rol;
- **depersonalisatie:** de persoon reageert negatief tegen anderen; verliest waardering voor de klanten, de collega's en de werkgever; reageert geïrriteerd, cynisch en zondert zich af;
- **gebrek aan zelfontplooiing:** de persoon heeft een minderwaardigheidsgevoel ten opzichte van alles wat hij of zij onderneemt.

*Het is belangrijk dat de medewerkers weten bij wie ze terecht kunnen.*

## PREVENTIE

Preventieve maatregelen worden in samenwerking met de medewerkers en aan de hand van de risicoanalyse opgemaakt indien vastgesteld wordt dat er bepaalde risicofactoren binnen het bedrijf een invloed kunnen hebben op de gezondheid van de medewerkers. De risicoanalyse en de preventiemaatregelen worden bij voorkeur jaarlijks geëvalueerd, vooral in het geval dat formele aanvragen tot psychosociale interventies werden ingediend. Deze evaluatie laat toe om op basis van de individuele en concrete gevallen die zich in de onderneming hebben voorgedaan de nodige maatregelen te treffen voor de toekomst en bij te sturen indien vereist. Op het niveau van de organisatie worden fitnessbegeleiders beschermd aangezien zij contact hebben met derden. Ze worden goed opgeleid en grondig ingelicht over de risico's en procedure voor interventie ten gevolge van gezondheidsschade. Na een lange afwezigheid wordt ervoor gezorgd dat de werkhervatting vlot verloopt.

Verschillende actoren kunnen helpen om te voorkomen dat een situatie escaleert: de vertrouwenspersoon van het bedrijf, de preventieadviseur verantwoordelijk voor de IDPB of de werknemersorganisatie, de preventieadviseur gespecialiseerd in psychosociale aspecten op het werk, de bedrijfsarts en voor grotere bedrijven het comité voor PBW. Het is belangrijk dat de medewerkers weten bij wie ze terecht kunnen. Soms kan een arbeidssituatie verbeterd worden door een gesprek.

Het Koninklijk Besluit van 10 april 2014 voorziet in het bijhouden van een 'Register van feiten van derden' zodat de werkgever een globaal zicht krijgt op onrechtmatige gedragingen van derden. In dit register kunnen de medewerkers feiten van geweld, pesterijen of grensoverschrijdend gedrag noteren waarvan zij menen het voorwerp te zijn geweest en die gepleegd zijn door personen die niet tot de onderneming behoren.

## Tips

- Voorzien in goed uitgeruste en veilige lokalen, aangepaste werkmethoden, werkposten en werkrotatie.
- Streven naar een optimale systeembenadering waarin techniek, organisatie, arbeidsomstandigheden en omgevingsfactoren op beleidsniveau geïntegreerd zijn.
- De medewerkers informeren over de aard van hun activiteiten (taakinhoud), de organisatie van het werk, de contactpersonen (in hiërarchische lijn) en hun verplichtingen.
- De medewerkers opleiden inzake het welzijnsbeleid binnen het bedrijf (risico's, preventie, procedure, e.d.).
- Duidelijke afspraken maken in het kader van alcohol- en druggebruik. Hierbij dient men niet zozeer te focussen op het feit of het alcohol- of druggebruik van een medewerker problematisch is of niet; het gaat erom of de persoon in kwestie al dan niet functioneringsproblemen heeft als gevolg van het alcohol- of druggebruik. Het is dus niet de hoofdbedoeling om de medewerker te confronteren met het gebruik van alcohol of drugs zelf, maar wel met de gevolgen die dit gebruik kan hebben binnen de werksituatie.
- Het antidopingcharter en de non-discriminatie toelichten en opnemen in het arbeidsreglement.
- Een gedragscode ophangen.
- Voorzien in een veilige infrastructuur (camera's, controle op abonnementen, lockers ...).
- Betaalkaarten promoten i.p.v. cash.

### Meer info

[www.fbz-pc314.be](http://www.fbz-pc314.be) > CAO's > reg. 74702: Sectorale non-discriminatiecode (27.05.2005); [www.fitness.be](http://www.fitness.be) > Managers > Antidopingcharter; [www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Thema's > Welzijn op het werk > Psychosociale risico's; De Belgische SOBANE-strategie voor de participatieve opsporing en preventie van psychosociale risico's in 4 stappen: [www.sobane.be](http://www.sobane.be); Tips en tools voor het beheersen van stress en psychosociale risico's op de werkplek: [www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu); [www.osha.europa.eu/nl](http://www.osha.europa.eu/nl) > Campagnes en prijzen > Eerdere campagnes > 'Gezond werk is werk zonder stress'; [www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be) > Tools en goede praktijken > Gids voor de preventie van psychosociale risico's op het werk



# MILIEU

Er wordt de laatste decennia veel aandacht besteed aan ons leefmilieu. En terecht. De maatschappij verandert in sneltempo. Technische vooruitgang vraagt om veel energie. Maar onze natuurlijke energiebronnen raken ooit uitgeput als we geen andere koers gaan varen. We moeten nieuwe vormen van energie aanspreken (windmolens, zonne-energie), het milieu waarin we leven beschermen en met respect behandelen.

De situatie is zo dringend dat de overheid ook maatregelen treft inzake leefmilieu, die gestimuleerd worden door Europa. Europese richtlijnen liggen aan de basis van de wettelijke omkadering op verschillende niveaus in ons land. Ook op wereldvlak regelt het Kyotoverdrag de vermindering van de uitstoot van broeikasgassen. De deelnemende landen worden aangespoord om de Kyoto-normen tegen 2020 te halen. Zo moet België tegen deze datum 15% minder koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>) produceren. De aspecten van het leefmilieu die invloed hebben op de 5 bovenstaande welzijnsdomeinen maken deel uit van het welzijn op het werk. Het milieubeleid is een bevoegdheid van de gewesten. De bevoegdheid hieromtrent is momenteel nog beperkt tot milieumaatregelen die gevolgen hebben voor de medewerkers van een bedrijf. Het domein 'Milieu' leunt aan bij het domein 'Gezondheid'. Een fietsbeleid is bijvoorbeeld niet alleen goed voor het milieu, maar ook goed voor de gezondheid.

De meeste milieuproblemen zijn te wijten aan de nefaste gevolgen van een te hoge concentratie van schadelijke stoffen in water, lucht en bodem. In de meeste gevallen is de mens ook de hoofdverantwoordelijke voor de uitstoot van deze stoffen. In eerste instantie komen schadelijke stoffen vrij bij de productie en consumptie van energie. Er zijn ook gevaarlijke stoffen nodig voor de fabricage van producten die ons leven aangenaam maken. Ten slotte eindigen ze meestal als afval, waardoor ze in het milieu terechtkomen en het bijgevolg vervuilen.



*Er wordt de laatste  
decennia veel aandacht  
besteed aan ons leefmilieu.  
En terecht.*



## Waterverontreiniging

Water is het hoofdbestanddeel van het leven op aarde. Het bedekt 71% van het aardoppervlak en is een onderdeel van onze dagelijkse voeding. Het is de basis van o.a. kruidenextracten (bv. thee) maar ook van verontreinigende stoffen, zoals schoonmaakproducten, die na gebruik als afvalwater in de riool terecht komen.

De lozingsnormen waaraan afvalwater volgens de Vlarew-wetgeving (Vlaams reglement betreffende de milieuvergunning) moet voldoen, zijn afhankelijk van:

- **het type afvalwater:** er wordt een onderscheid gemaakt tussen huishoudelijk afvalwater en bedrijfsafvalwater. Huishoudelijk afvalwater is afkomstig van normale huishoudelijke activiteiten, sanitaire installaties, keukens, de reiniging van gebouwen (waaronder fitnesscentra) en wassalons. Iedereen die water gebruikt, voegt er afvalstoffen aan toe. Dit afvalwater is afkomstig van onder andere consumptie (etensresten), wasmachines, schoonmaak en wc-spoeling.

### Opgelet

Afval moet zoveel mogelijk gesorteerd worden, het is niet de bedoeling om zoveel mogelijk huishoudelijk afval door de gootsteen te spoelen. Bedrijfsafvalwater voldoet niet aan de definitie van huishoudelijk afvalwater. Voor het lozen ervan gelden specifieke normen die verschillen naargelang de oorsprong van het afvalwater.

- **de plaats waar geloosd wordt:** de term oppervlaktewater is de verzamelnaam voor water uit grachten, sloten, kanalen en rivieren. Indien er voldoende kwalitatief oppervlaktewater is, kan het voor allerlei toepassingen gebruikt worden, zoals voor irrigatie van gewassen. Iedereen is verplicht om aan te sluiten op de openbare riolering als die voorzien is. Afhankelijk van de ligging kunnen bijkomende bepalingen van toepassing zijn (bv. de plaatsing van een septische put) of opgenomen worden in de bouwverordening of in de milieuvergunning.

Het fitnesscentrum is normaliter aangesloten op een openbare riolering die het afvalwater naar een bestaande openbare rioolwaterzuiveringsinstallatie (RWZI) voert. Elke gemeente/stad heeft een zoneringsplan dat bepaalt hoe afvalwater moet worden gezuiverd. De lozingsnormen van een openbare riolering zijn bedoeld om het rioleringsstelsel tegen aantasting of dichtslibben te beschermen en om de werking van zuiveringsinstallaties te waarborgen.

## Waterverbruik

Iedereen die water gebruikt van een watermaatschappij, of water loost, betaalt een bijdrage (heffing) voor de zuivering van het afvalwater. Voor de berekening van de heffing wordt een onderscheid gemaakt tussen kleinen en grootverbruikers. Particulieren, die enkel leidingwater gebruiken, betalen de heffing voor de zuivering en de afvoer van drinkwater via hun waterfactuur. Een bedrijf dat meer dan 500 m<sup>3</sup> leidingwater per jaar verbruikt, betaalt een aparte bijdrage, de zogenaamde heffing op de waterverontreiniging.

Deze heffing op de waterverontreiniging houdt rekening met de verwerkbaarheid van het afvalwater door de zuiveringsinstallaties (RWZI). Indien het fitnesscentrum in het jaar voorafgaand aan het heffingsjaar een gefactureerd drinkwaterverbruik had van meer dan 500 m<sup>3</sup>, dan dient het een aangifte in te vullen en vóór 15 maart van het heffingsjaar op te sturen naar de Vlaamse Milieumaatschappij (VMM). Pompt het fitnesscentrum meer dan 500 m<sup>3</sup> grondwater per jaar op, dan is er nog een bijkomende heffing op de winning van grondwater.

Water is onmisbaar bij de uitvoering van het werk. Door aandacht te hebben voor voorschriften en milieuregels en goede gewoontes aan te nemen, kan de impact op de waterverontreiniging beperkt worden.

### Meer info

[www.vmm.be](http://www.vmm.be) > Water > Heffingen



## Tips

### **Omgaan met gevaarlijke stoffen:**

spoel geen afvalstoffen, resten van chemicaliën, olie e.d. door de gootsteen. Let daarbij op de gevarensymbolen op de verpakking. Vang ze afzonderlijk op en lever ze ook apart in (resten van olie, terpentin, verf). Een scheutje olie volstaat om duizenden liters grondwater ongeschikt te maken voor drinkwatervoorziening. Vermijd het gebruik van chemische verontreinigende ontstoppingsmiddelen: bepaalde ontsmettingsmiddelen die na lozing via de riolering in het milieu terecht komen, zijn niet goed afbreekbaar. Maak een milieuvriendelijke keuze bij uw aankopen.

**Omgaan met water:** aandacht besteden aan rationeel waterverbruik is bevorderend voor het milieu en goed voor de energiefactuur. Wees zuinig met water: laat de waterkraan niet onnodig lopen, elke druppel telt. Waterbesparende kranen, douchekoppen en warmwatertoe-stellen besparen duizenden liters op jaarbasis en bieden ook comfort. Speciale mondstukken of inlegringetjes voor kranen zorgen ervoor dat er minder water uit de kraan vloeit. Ze besparen jaarlijks tot 3000 liter. Maak melding van of sta in voor de herstelling van lekkende kranen of toiletten. Een druppelende kraan is niet alleen irritant, maar kan jaarlijks tot wel 1000 liter water verspillen. Koop waterbesparende toestellen en sanitair: een degelijk toilet bespaart tot 50% op het spoelwater. Gebruik de spaarknop bij het doorspoelen van het toilet. Lees aandachtig het energielabel van een toestel: het vakje met de kraan verwijst naar het jaarlijkse literverbruik (gebaseerd op standaardgebruik). Vergelijk ook verschillende modellen voor u er een koopt.

### **Meer info**

VMM-brochure 'Een watervriendelijk huishouden'- [www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be) > Publicaties > Een watervriendelijk huishouden





A woman with long blonde hair, wearing a black jacket, grey leggings, and a brown beanie, is running on a paved path through a forest. She is holding a water bottle in her right hand. The path is lined with tall, thin trees, and the sun is shining from the left, creating a lens flare effect. The overall atmosphere is peaceful and natural.

*We moeten het milieu  
waarin we leven met  
respect behandelen.*



## Luchtverontreiniging

Industrie, verkeer, huishoudelijke activiteiten, land- en tuinbouw, productie en distributie zijn oorzaken van luchtverontreiniging.

### Energieverbruik

De industrie is een grootverbruiker van energie. Wij verbruiken als consument ook veel energie, in de auto, thuis en op het werk. Voor de verwarming van een bedrijf wordt de emissie van schadelijke stoffen sterk beïnvloed door de weersomstandigheden. Koude winters geven aanleiding tot een hoger energieverbruik, wat dan weer leidt tot een toenemende verspreiding van luchtverontreinigende stoffen. Bij de productie en consumptie van energie komen schadelijke stoffen vrij die het milieu vervuilen. Olie, gas, steenkool en uranium voeden de energiecentrales, maar zorgen ook voor de uitstoot van o.a. CO<sub>2</sub> en zwavel (S).

Voor de verwarming van water wordt gas of elektriciteit gebruikt. De stoffen die bij de verbranding van aardgas en bij de opwekking van elektriciteit vrijkomen, zijn koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>) en stikstofdioxide (NO<sub>2</sub>). De uitstoot van NO<sub>2</sub> zorgt voor milieuverzuuring en voor 'fotochemische' smog (ozon) op zomerse dagen. De verbranding van fossiele brandstoffen zoals steenkool, gas en hout (uitstoot van CO<sub>2</sub>) zorgen ervoor dat de concentratie van een aantal broeikasgassen in de atmosfeer stijgt, waardoor het broeikaseffect wordt versterkt.

### Woon-werkverkeer naar en van de fitness

De cao van 14 september 2017 van het PC314 (Verplaatsingskosten) stipuleert dat de werkgever een dagvergoeding betaalt voor de onkosten voor woon-werkverkeer, afhankelijk van het type verplaatsing: wie zich uitsluitend met trein, tram of bus naar het werk verplaatst (abonnement 2de klasse bij de NMBS, MIVB, TEC of De Lijn) kan rekenen op 100% vergoeding door de werkgever, wie met de auto of de fiets rijdt op een dagvergoeding per kilometer.

### Het broeikas-effect

Broeikasgassen, die ook van nature in de atmosfeer aanwezig zijn, laten zonnestralen door en kaatsen de warmte die de aarde uitstraalt gedeeltelijk terug. Dit natuurlijke broeikas-effect zorgt voor de temperatuur op onze aarde. Door menselijke activiteiten komen er echter extra broeikasgassen in de atmosfeer terecht, waardoor de concentratie van deze gassen toeneemt. Hierdoor wordt het natuurlijke broeikas-effect versterkt. De evenwichtstemperatuur van de aarde gaat stijgen, en dit noemt men de opwarming van de aarde. De voornaamste veroorzakers van het versterkte broeikas-effect zijn naast CO<sub>2</sub> ook ozon (o.a. gevormd uit stikstof) en cfk's (drijf-gassen, industriële productie).





## Cfk

Cfk staat voor een verbinding van chloor (Cl), fluor (F) en koolwaterstoffen (CnHm). Fabrikanten verwerken cfk's als ontvettingsmiddel, als koelmiddel in koelinstallaties (nu verboden), als drijfgas in spuitbussen en in piepschuim. Het duurt jaren voordat ze afgebroken zijn. Het chloor dat in de atmosfeer vrijkomt, tast de ozonlaag aan en draagt bij tot het broeikaseffect. De ozonlaag werkt als een filter tegen een deel van de ultraviolette straling van de zon. Wordt deze bescherm laag afgebroken, dan zal de stijging van ultraviolette straling nefaste gevolgen hebben voor mens (huidkanker) en dier.

## Ozon

Ozon is een instabiel gas dat in sterke concentratie schadelijk is voor de gezondheid. Stoffen die de ozonlaag kunnen beschadigen zijn chloorhoudende gasverbindingen. Deze stoffen komen niet voor in de natuur, ze zijn door de mens gemaakt. Deze chloorhoudende gasverbindingen zijn o.a. cfk's (chloorfluorkoolwaterstoffen) en stoffen als halonen (in brandblussers), trichloorethaan en tetrachloorkoolstof (vlekkenwater).

## Andere

Naast de bovengenoemde oorzaken zijn er ook nog andere bronnen van luchtverontreiniging, zoals huisstof, schoonmaakproducten, dampen, bekleding van vloeren, muren en plafonds. Sigarettenrook kan de lucht ook ernstig verontreinigen. Roken is daarom niet enkel schadelijk voor de roker zelf, maar ook voor de persoon die zich in dezelfde ruimte bevindt, de 'passieve roker'. Het is moeilijk om schadelijke stoffen die in de lucht terechtkomen, volledig weg te krijgen. Het is niettemin belangrijk om de verspreiding ervan te voorkomen.

## Tips

Kies voor groene energie: anders dan bij de traditionele energieproductie komt er bij de opwekking van groene energie geen CO<sub>2</sub> of NO<sub>2</sub> vrij. Ga duurzaam om met energie en kies voor een leverancier van groene elektriciteit; isoleer het bedrijf voldoende; denk rendabel bij vervanging van een oude verwarmingsinstallatie; sluit deuren en ramen als de verwarming aan staat; zorg voor een goede ventilatie in de werkruimte.

Verbied roken op de werkvloer. Investeer in energiezuinige apparatuur met het A-label, een label dat de energiescore uitdrukt in 7 energie-efficiëntieclassen. Deze klassen gaan van 'zeer energiezuinig' (A+++) tot 'zeer energieverwendend' (G). Kijk bij de aankoop van een nieuw elektrisch huishoudapparaat aandachtig naar het energielabel, want het energieverbruik is minstens zo belangrijk als de aankoopprijs.

Gebruik geen spuitbussen, alhoewel ze nu cfk-vrij zijn. Er zitten nog andere verontreinigende stoffen in. Vermijd producten die solventen bevatten (verf, detergents, lakken). Zet de verwarming lager en doe het licht uit als u de ruimte verlaat. Gebruik led- en spaarlampen in plaats van gloeilampen. Zet apparaten helemaal uit en niet op stand-by, want in die stand verbruiken ze nog energie. Trek de stekker van een oplader (gsm, laptop) uit het stopcontact na het laden, want een aangesloten lader verbruikt continu stroom. Consumeer minder en beter: leef met een kleine ecologische voetafdruk en koop zoveel mogelijk producten van eigen bodem. De ecologische voetafdruk is een getal dat weergeeft hoeveel biologisch productieve grond- en wateroppervlakte nodig is om ons consumptieniveau te kunnen handhaven en om de afvalproductie te kunnen verwerken. Uit vele studies blijkt dat wij in de westerse wereld vaak op reuzenvoeten leven.

### Meer info

Praktische tips: [www.vmm.be/tips/huishouden](http://www.vmm.be/tips/huishouden)



## Bodemverontreiniging

Heel wat gronden in ons land zijn verontreinigd. De bodem is vervuild op locaties waar risicoactiviteiten plaatsvinden of plaatsvonden. Toxische stoffen worden verspreid in de bodem door o.a. het gebruik van chemicaliën en van industrie-, landbouw- en consumptieproducten. Dit heeft ongewenste effecten op het functioneren van het ecosysteem en de gezondheid van de bevolking. Het Vlaams Gewest heeft sinds 1995 een grondig bodembeleid geïntroduceerd ter bescherming van de bodem, zodat een verontreinigde bodem geen schadelijke gevolgen met zich meebrengt voor, onder andere, de bevolking. Er worden op gewestelijk niveau maatregelen getroffen om preventief bodemvervuiling tegen te gaan. Zo is het, conform het milieuvergunningsdecreet met

het VLAREM (Vlaams reglement betreffende de milieuvergunning) als uitvoeringsbesluit, verplicht om een stookolietank te onderhouden, te keuren en regelmatig te laten controleren door een erkend technicus. Conform het bodemdecreet moet op bepaalde tijdstippen (verkoop, stopzetting, periodiek) een bodemonderzoek uitgevoerd worden wanneer er op een grond risico-inrichtingen aanwezig zijn of waren. Een voorbeeld van een veelvoorkomende risico-inrichting is een stookolietank met een inhoud van meer dan 20.000 liter. Beschikt u over een milieuvergunning voor uw onderneming? Controleer dan de vermelde vergunningsrubrieken op [www.ovam.be/rit](http://www.ovam.be/rit) om na te gaan of het om een inrichting gaat waarvoor een bodemonderzoek nodig is.

*Bodemverontreiniging heeft ongewenste effecten op het functioneren van het ecosysteem en de gezondheid van de bevolking.*





*Miniging  
te effecten  
eren van het  
de gezond-  
volking.*

## Afval

Vlaanderen gebruikt en verbruikt heel wat materialen, grondstoffen en energie. Grondstoffen worden steeds schaarser en dus duurder. Een oplossing hiervoor is het sluiten van materiaalkringlopen. Essentieel daarbij is dat afval selectief wordt ingezameld aan de bron. Hoe beter dit gebeurt, hoe makkelijker de recyclage en verwerking achteraf. Sinds 2012 zorgt het Materialendecreet en het uitvoeringsbesluit, het VLAREMA (Vlaams reglement voor duurzaam beheer van materiaalkringlopen en afvalstoffen), voor een sluitende aanpak van deze problematiek. We produceren jaarlijks bergen afval, dat voor een groot deel hergebruikt wordt. Ongeveer 95% van de huishoudelijke verpakkingen die in België op de markt komen, krijgen een tweede leven, bv. van drankkarton wordt huishoudpapier gemaakt. Ook bedrijven zijn verplicht een aantal afvalstoffen te sorteren. Het afvalbeheer wordt geregeld door de drie gewesten met als doel de gezondheid van mens en milieu te vrijwaren van schadelijke gevolgen van afvalstoffen en verspilling van grondstoffen en energie. Door de toenemende milieu-impact en een grotere bewustwording van de schaarste van grondstoffen wordt het afvalbeleid gericht op milieubescherming en hergebruik van afval.

### DE LADDER VAN LANSINK

Voor het sorteren van afval wordt prioriteit gegeven aan de meest milieuvriendelijke verwerkingsmethode. De ladder van Lansink is opgebouwd uit treden, start onderaan bij de meest milieubelastende manier (storten) en eindigt bovenaan bij de meest milieuvriendelijke manier (preventie). Het Vlaams gewest moet erop toezien dat het afval zo hoog mogelijk op de ladder klimt. Kan een bepaalde stap niet gerealiseerd worden, dan komt een lagere trap in aanmerking.

Afval wordt bijgevolg het best vermeden of hergebruikt. Als dat niet mogelijk is, is recyclage een optie. Daarna volgen energierecuperatie, verbranding en pas in laatste instantie storten. Voor het fitnesscentrum betekenen de treden 'hergebruiken' en 'recycleren' dat we beginnen met het sorteren en scheiden van afval.

### ➔ *Hergebruiken*

Een afgedankt product opnieuw gebruiken zonder dat het een verandering ondergaat, is een milieuvriendelijke optie: grondstof en energie worden opnieuw benut. Zo vinden meubels, toestellen en kleding een nieuwe eigenaar via kring(loop)winkels en tweedehandszaken. Lege glazen flessen worden gespoeld en opnieuw gevuld.

## Tips

Beperk afval: stimuleer het gebruik van een drinkfles, die men kan bijvullen met leidingwater aan een drankfontein. Er kan ook drinkwater aan bestaande kranen worden voorzien: hang in dat geval een duidelijke markering aan de kraan en zorg ervoor dat er minstens 1 kraan gemakkelijk toegankelijk is om een drinkfles bij te vullen. Ga na hoe de verpakking van producten beperkt kan worden, kies producten en materialen die milieuvriendelijk zijn en onder verantwoorde omstandigheden gemaakt zijn. Ga na of de levenscyclus van een product verlengd kan worden door hergebruik, ruilen of een nieuwe toepassing (upcycling).

Koop duurzaam: de bedrijfsmiddelen onder de loep nemen, kritisch de voorraad beoordelen, duurzame materialen gebruiken en medewerkers milieu- & kostenbewust maken, zijn opties die het preventiebeleid ten goede komen. Gebruik minder en schaf minder aan. Duurzaam aankopen betekent sociale, ecologische en economische afwegingen integreren in het aankoopproces. Vaak wordt bij de aankoop alleen naar de laagste prijs gekeken. Of het product milieuvriendelijk is, onder verantwoorde arbeidsomstandigheden gemaakt is, afbreekbaar of herbruikbaar is, speelt niet of nauwelijks een rol. Duurzaam aankopen houdt daar wel rekening mee: ga na of het materiaal nog op een andere manier gebruikt kan worden of doe anderen er een plezier mee (bv. aan een school in de buurt), geef oude sportartikelen weg aan een sociaal project in de buurt, beperk verpakkingen, kies voor grootverpakkingen en navulsystemen (voor de handzeep), gebruik in de cafetaria geen individuele verpakkingen voor suiker, melk of koekjes, geen blikjes maar glazen flesjes. Geef de voorkeur aan ongeverfd gerecycleerd sanitair papier en milieuvriendelijke schoonmaakproducten, herleid het gebruik ervan tot het minimum en koop er maximaal 4: voor het interieur, de spiegels, het sanitair en de vloer. Installeer zeepschuimautomaten om de handen te wassen, want opgeschuimde zeep bespaart 50%. Gebruik minder ontsmettingsproducten en pas een doseersysteem toe. Vervang bepaalde wegwerpmaterialen door duurzame. Kies recipiënten/flessen waarvoor statiegeld wordt gevraagd.

## ➔ **Recycleren en sorteren**

Bepaalde grondstoffen in afval kunnen opnieuw gebruikt worden, zoals plastic, papier, glas en metaal. Het wordt eerst gesorteerd en dan herwerkt tot een nieuw product. Het kan zowel gebruikt worden als grondstof voor hetzelfde product als voor een ander, bv. van 55 plastic flessen wordt een slaapzak gemaakt, van 27 flessen een fleecetrui. Hoe beter afvalstoffen aan de bron gesorteerd worden, hoe makkelijker de verwerking en recyclage achteraf. Correct sorteren is de basis voor een optimale recyclage. Vlaanderen scoort goed als het over sorteren van huisvuilafval gaat. Maar liefst 95% van de Belgen sorteert op regelmatige basis PMD, glas en papier/karton. Maar in en om het sportcentrum kan het nog beter. Afval is niet alleen wat in een zak past, maar ook wat door de afvoer wegvloeit of in de bodem sijpelt. Behalve milieuschade, watervervuiling en bodemverontreiniging, leidt het in binnenruimtes ook tot slechte en ongezonde lucht.

### **Tips**

Met duurzaam aankopen en kiezen voor producten, verpakkingen en materialen die veilig afbreekbaar of herbruikbaar zijn, valt er al veel afval te vermijden. Pas bij elke aankoop consequent duurzaamheidscriteria toe, bekijk de hele keten van een product en kies voor producten met een label. Duurzaamheidslabels bestaan al voor vele producten, gaande van textielproducten, sportschoeisel, catering en verven tot hout en kunstgrasmatten. Plaats gescheiden afvalbakken op strategische plaatsen en voorzie duidelijke en ludieke signalisatie en hou de plek en de bakken proper. Voorzie afvalbakken met logo's die verwijzen naar de verschillende soorten inhoud, zoals papier/karton, PMD, Restafval en KGA. Gebruik ook aangepaste, sensibiliserende affiches of stickers.

**Meer info**  
[www.fostplus.be](http://www.fostplus.be)



*Correct sorteren is de basis voor een optimale recyclage.*



**De wetgeving voorziet de verplicht gescheiden opslag en afvoer van de verschillende afvalfracties. Volgende afvalfracties mogen niet bij het restafval:**

#### **KGA**

Klein gevaarlijk afval wordt het best apart bewaard en ingeleverd bij het dichtstbijzijnde containerpark. Er kan eventueel ook een beroep gedaan worden op specifieke ophaaldiensten van de gemeente of op gespecialiseerde bedrijven. KGA omvat onder meer afwas- en schoonmaakproducten, onderhoudsmiddelen, vetten, oliën, batterijen, spuitbussen met giftige producten (verf, pesticiden, oplosmiddelen) en ook kwikthermometers, brandblusapparaten, en tl-, buis-, led- en spaarlampen.

#### **Papier/karton**

Papieren zakken, kartonnen dozen, tijdschriften, kranten en folders moeten vuil- en vetvrij zijn. Piepschuim, aluminiumfolie, plasticfolie en behangpapier horen er niet bij. Wijs iedereen op het belang van sorteren van papier en karton. Te veel centra gooien nog alle afval in 1 zak. Zet een doos of een bak op een zichtbare plek en spreek af wie de doos buitenzet of meeneemt naar huis indien er geen ophaling geregeld is.

#### **PMD**

Plastic flessen en flacons, metalen verpakkingen en drankkartons worden in de bekende blauwe zakken verzameld. Verpakkingen die chemische of bijtende producten bevatten, zijn niet toegelaten. Verzamel halfvolle waterflessen in een bak of een doos naast de PMD-zak. Flessen met water erin mogen niet in de PMD-zak. Het resterende water kan gebruikt worden om planten water te geven. Zet de afvalbakken binnen handbereik in de consumptiezones zoals ingang en cafetaria, kleedkamer en gang: de PMD-container (blauw) wordt bij voorkeur naast de container voor restafval gezet, beide voorzien van de juiste stickers.

#### **Glas**

Glazen verpakkingen omvatten flessen, flacons en bokaalen in doorzichtig glas. Porselein, aardewerk, keramiek en kristal, glazen of kristallen vaatwerk, vlak glas zoals ruiten en spiegels, gloeilampen en tl-lampen horen hier niet bij.

#### **AEEA**

AEEA staat voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Soms noemt men deze afvalsoort ook 'wit- en bruingoed'. Dit komt omdat vele elektrische apparaten wit (wasmachine, droogkast) of bruinzwart (tv-toestellen, dvd-spelers) zijn. Andere voorbeelden zijn computers, televisietoestellen, gsm's en printers.

#### **Een stap verder**

Ook al wordt er al goed gesorteerd, toch zijn er ook vele andere factoren die een rol spelen in het afvalbeheer van een fitnesscentrum. Sorteren is de eerste stap, maar sensibiliseren en communiceren zijn zeker ook concrete werkpunten voor het fitnesscentrum: maak de sorteeregels kenbaar, sensibiliseer de medewerkers om deel te nemen en motiveer ze door het sorteergedrag aan te moedigen. Op niveau van de administratie kan heel wat papierafval worden verminderd door bv. informatie digitaal te archiveren, centraal op een server te zetten en/of aan een geadresseerde te bezorgen. Als er een afdruk vereist is, dan liever op recyclagepapier, met aangepaste printerinstelling en recto verso indien mogelijk. Bezorg uitnodigingen en maak reclame via e-mail. Beperk het aantal brochures en folders, en zorg voor een zo gericht mogelijke verspreiding. Vraag een kleine vergoeding aan wie meer wil. Voorzie een downloadbare versie op de website.



### Gemeentelijke inzameling versus privé-inzameling

Bedrijven hebben twee mogelijkheden. Ofwel laat men het afval ophalen door een privé-afvalinzamelaar (raadpleeg het overzicht van geregistreerde inzamelaars via deze link: [www.ovam.be/register\\_IHM](http://www.ovam.be/register_IHM)), ofwel kan men een beroep doen op de gemeentelijke afvalinzameling. In veel gemeenten kunnen verschillende afvalfracties afkomstig van kmo's (restafval, PMD, papier/karton) mee aangeboden worden voor de reguliere ophaling van huishoudelijk afval. Maar dat hangt af van gemeente tot gemeente. Gemeenten zijn er niet toe verplicht om afval afkomstig van bedrijven mee te nemen in hun ophaalronde van huishoudelijke afvalstoffen. Informeer daarom steeds bij de milieudienst van uw gemeente of uw bedrijf een beroep mag doen op de gemeentelijke inzamelronde. In sommige gemeenten kunnen kmo's ook terecht op het containerpark. Alle afvalstoffenproducenten zijn sinds 1 juli 2013 wettelijk verplicht om een contract af te sluiten met de afvalstoffeninzamelaar van bedrijfsrestafval. Het contract vermeldt alle verplicht in te zamelen afvalstoffen die in uw bedrijf vrijkomen en de manier waarop ze worden ingezameld.

Men hoeft geen contract af te sluiten als de aard, samenstelling en hoeveelheid van het restafval vergelijkbaar is met huishoudelijke afvalstoffen en in één ronde met het huishoudelijk afval kan worden ingezameld. Dit wil zeggen dat de hoeveelheid restafval niet groter is dan 3 restafvalzakken van 60 liter per tweewekelijkse ophaling. Voor PMD bedraagt de maximale hoeveelheid 4 zakken van 60 liter per tweewekelijkse ophaling. Voor papier en karton is dat 1 m<sup>3</sup>/maand. Sommige gemeenten nemen de zorg voor dit vergelijkbare bedrijfsafval op zich, maar niet allemaal. Neem voor alle zekerheid even contact op met de milieudienst van uw gemeente.

#### Meer info

[www.ecosportief.be](http://www.ecosportief.be) > Instrumenten > Ecosportief > Ecosportieve sportclub > Download de brochure; Checklist met praktische tips: [http://isb.colo.ba.be/doc/PV/ecosportief\\_afvalbeheer.pdf](http://isb.colo.ba.be/doc/PV/ecosportief_afvalbeheer.pdf); 'Sporten doe je spoorloos' [www.ecosportief.be](http://www.ecosportief.be); [www.isbvw.be](http://www.isbvw.be) > Ecosportieve accommodatie > De ecosportieve sportclub; [www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be) > Publicaties > Selectieve afvalinzameling bij bedrijven: wat en hoe?

### ➤ Verbranden en energierecuperatie

Bepaalde afvalstoffen komen ook niet in aanmerking voor recycling. Zij moeten bijgevolg op een milieuverantwoorde manier verbrand worden. De meeste verbrandingsinstallaties proberen de vrijgekomen energie te recupereren voor elektriciteit en warmte.

### ➤ Storten

Dit is de laatste toevlucht. Alleen als de afvalstof niet verbrand kan worden (bv. keramische tegels, toiletpotten ...), mag ze gestort worden. Weggooien (sluikstorten) is wettelijk niet toegestaan. Het afval moet door een afvalinzamelaar worden opgehaald. Deze kiest, afhankelijk van de eigenschappen en herkomst van het afval, een gepaste verwerkingsmethode.







# VERFRAAIING VAN DE WERKPLAATS

Onder verfraaiing verstaat men de verbetering van de esthetische en visuele aspecten van de interieurinrichting. Binnen de wetgeving zijn hieromtrent geen specifieke vereisten terug te vinden, maar dit domein is een belangrijk facet in de uitbouw van het imago van het fitnesscentrum. De juiste materiaalkeuzes en kleurencombinaties voor de inrichting van de werkplek en andere rustgevende ruimten zorgen ervoor dat de klant zich er kan ontspannen en dat de medewerkers hun werk in een optimale gemoedstoestand kunnen uitvoeren. Geluidsabsorberende materialen worden gebruikt om reflecties van geluid (het 'klankkasteffect') tegen te gaan. Staal, beton en glas (gladde oppervlakken) reflecteren het geluid, waardoor het geluidsniveau toeneemt. Gordijnen en bepaalde types tapijt dempen het geluid.

Kleuren hebben een betekenis, die cultureel bepaald is, en beïnvloeden de gemoedsstemming. Rood is een warme kleur die voor energie en fysieke moed staat, al lokt ze vaak ook opstandigheid en spanning uit. Het is een kleur die verwijst naar macht, passie en gevaar. Rood is ook een krachtige kleur die uitstekend geschikt is om zaken te accentueren (bv. solden of kortingen). Blauw is een koele, rustige en neutrale kleur. Donkere tinten stralen een zekere autoriteit en kennis uit, maar behouden een zekere afstand. Lichtere kleuren die naar water en zee verwijzen, hebben meer connectie met rust, eerlijkheid en hoop.

Esthetische keuzes worden het best getoetst aan veiligheids- en gezondheidsnormen. Slechte ventilatie en verlichting kunnen hinderend zijn en stress veroorzaken. Dit domein heeft ook raakvlakken met ergonomische aspecten en leefmilieu. Glazen deuren en wanden, vloertapijt, schadelijke verven of professioneel meubilair kunnen problemen veroorzaken indien ze niet met zorg en kennis van zaken worden aangewend. Bij het plannen van verfraaiingswerken kan de leverancier en eventueel de ergonomo-preventieadviseur van de EDPB goede raad geven.

## Tips

Bij het uitkiezen van verf verdienen verfsoorten die zo min mogelijk solventen bevatten de voorkeur. Verf op waterbasis bevat minder vluchtige organische stoffen en is minder schadelijk voor gezondheid en milieu, maar bevat ook stoffen die het water kunnen verontreinigen. Koop niet meer verf dan nodig is en giet geen restjes door de gootsteen. Resten van verf, lak en vernis horen bij het klein gevaarlijk afval (KGA). Kies bij voorkeur voor duurzame producten, ze hebben minder impact op het milieu gedurende hun volledige levenscyclus en zijn sociaal en ethisch verantwoord. Meestal zijn ze voorzien van een kwaliteitslabel.







## Milieulabels



EU Ecolabel: het product is milieuvriendelijk en voldoet aan de vereiste toekenningscriteria. Het label wordt uitsluitend toegekend aan producten met een beperkte impact op het milieu. Een voorbeeld: vloerbekleding in synthetisch materiaal is zowel tijdens de productie als bij de afvalverwerking nogal vervuilend. Wanneer bepaalde synthetische tapijten in contact komen met oplosmiddelen, ontstaan giftige dampen. Geef daarom de voorkeur aan natuurlijke vezels zoals sisal, kokos of jute. Echte linoleum bestaat uit houtmeel, kurkmeel, lijnolie en kleurstoffen, die zijn samengevoegd met een lijm op basis van natuurlijke latex. Linoleum blijft tijdens de hele levenscyclus een milieuvriendelijk product.



Internationaal label 'naturplus': dit internationale ecolabel test de bouwmaterialen en -producten op milieu- en gezondheidscriteria. Het label identificeert de beste producten voor duurzaam bouwen.



Label 'FSC 100%': het FSC-certificaat voor verantwoorde bosbouw garandeert dat het product afkomstig is uit een goed beheerd bos, van verantwoorde herkomst of gemaakt van gerecycleerd materiaal.



Biogarantielabel: tegenwoordig heeft Biogarantie een andere betekenis. Het Biogarantielabel geeft aan dat het bedrijf zich engageert om bij het vervaardigen van biologische producten extra aandacht te hebben voor een bredere duurzaamheid. Dat gaat om een eerlijke prijs, zorg voor water, energie, biodiversiteit, afvalbeheer en transport.



### Meer info

[www.lne.be](http://www.lne.be) (leefmilieu, natuur en energie); [www.eco-logisch.be](http://www.eco-logisch.be) (keurmerken)

# RISICO'S VOOR DE BEOEFENAAR

## PAR-Q-test

Er kan preventief gehandeld worden bij een nieuwe klant. Uit voorzorg wordt tijdens het intakegesprek gepeild naar de fysieke achtergrond van de nieuwe sporter aan de hand van de PAR-Q-vragenlijst (Physical Activity Readiness Questionnaire) en een standaard testprotocol. Op die manier kan men de klant informeren over de mogelijke effecten en risico's bij het sporten en eventueel eerst doorverwijzen naar een huisarts, therapeut, medische of paramedische begeleider.

### Meer info

Download de PAR-Q-vragenlijst op [www.fitness.be](http://www.fitness.be)

## G-Fitness

Wie bewust omgaat met diversiteit kan aandacht besteden aan aangepaste accommodatie (en toestellen) voor mensen met een beperking, zoals toegankelijkheid voor rolstoelgebruikers en blinden/slechtzienden tot de lokalen, toiletten en kleedkamers voor personen met een beperkte mobiliteit. Producenten bieden tegenwoordig aangepaste fitnessstoestellen, zoals een toestel met een uitzwenkbare zitting waardoor rolstoelgebruikers op de plaats van de zitting kunnen plaatsnemen zonder uit hun rolstoel te komen. Specifieke aandachtspunten kunnen voor deze doelgroep het verschil maken.

### Meer info

G-Fitness 'Drempeloverschrijdend!'; voor de brochure [farid@fitness.be](mailto:farid@fitness.be)

## Potentieel gevaarlijke oefeningen

Het doelpubliek dat aan fitness en/of groepsfitness doet is de laatste 10 jaar sterk geëvolueerd. Ook minder fitte, zwaarlijvige, sedentaire en oudere beoefenaars vinden steeds vaker hun weg naar het fitnesscentrum. Kennis van potentieel gevaarlijke oefeningen is dan ook een noodzaak geworden. En het gaat verder dan dat: ook de reden waarom die oefeningen gevaarlijk kunnen zijn en het kunnen aanbieden van veilige alternatieven zijn van belang. Dit impliceert dat begeleiders en trainers in het fitnesscentrum weten welke elementen risico's kunnen meebrengen, hoe ze deze risico's kunnen evalueren en waar blessures meestal voorkomen. Hierbij wordt steeds het hoofddoel van fitness voor ogen gehouden, namelijk het aanbieden van veilige, efficiënte, plezierige en gezonde vormen van lichaamsbeweging.

### Meer info

[www.fitness.be](http://www.fitness.be) > Potentieel gevaarlijke oefeningen



# BESLUIT

Door Eric Vandenabeele – Directeur Fitness.be

Behoud en verbetering van de gezondheid van klanten maakt deel uit van de visie en missie van onze fitness-ondernemingen en professionals. Dagelijks werken we met beoefenaars die zich iets jonger willen voelen en er iets jonger willen uitzien. Dankzij ons beweegaanbod wil men vooral gezonder in het leven staan, minder risico's lopen op allerlei aandoeningen en een kwaliteitsvoller leven nastreven.

Omdat allerlei ziektes, gevoed door onze bewegingsarme maatschappij, als tsunami's op ons afkomen, willen we via ons aanbod gezond en ethisch sporten voor iedereen promoten. De overheid en partners overtuigen om daaraan mee te werken en fitness zijn plaats laten innemen in de preventieve gezondheidszorg, dat is een nobele doelstelling waarin onze sector het voortouw wil nemen.

Dit kan echter alleen wanneer de sector zelf ook gezond is en werkgevers en werknemers zich samen met veel enthousiasme kunnen inzetten binnen een veilige en gezonde omgeving. We zijn ervan overtuigd dat iedere werkgever binnen onze sector dit wil nastreven, niet alleen binnen zijn autonomie als bedrijfsleider, maar uiteraard ook in overeenstemming met de huidige wetgeving binnen dit domein.

Deze Safe Fit-handleiding, de derde uitgave in de Safe Fit-reeks (na Eerste Hulp en Reanimatie en AED), bundelt binnen de diverse domeinen van de welzijnswet de wetgeving en nuttige tips voor iedere werkgever, trainer en medewerker. Geen vlakke literatuurstudie, maar een handig werkboek om werk op een gezonde en veilige manier werkbaarder te maken voor alle actoren.

Een prachtige bundeling waarvoor we vooral Anne Bertrand en Farid Kempnaers, sectorconsulenten voor de kappers-, schoonheids- en fitnesssector, willen bedanken. Dankzij hun inzet en de steun van onze sociale partners binnen het Fonds voor Bestaanszekerheid van het Paritair Comité 314 kunnen we antwoord geven op de meeste vragen omtrent welzijn op het werk. Vooral de praktische toepassing daarvan nastreven is ons doel.

Binnen een gezonde werkomgeving in een gezonde sector werken aan de gezondheid van onze klanten. Daar gaan we samen voor.



# BRONNEN

1. Wet van 4 augustus 1996 betreffende het welzijn van de medewerkers bij de uitvoering van hun werk (BS 18.9.1996)
2. KB van 27 maart 1998 betreffende het beleid inzake het welzijn van de medewerkers bij de uitvoering van hun werk, algemene principes (BS 31.3.1998)
3. Richtlijn van de Europese Raad van 12 juni 1989 betreffende de tenuitvoerlegging van de verbetering van de veiligheid en de gezondheid van de medewerkers op de werkvloer (89/391/EEG)
4. Welzijn op het werk, een beschrijving van de taken en competenties van elke beroepsbeoefenaar - SERV 2004
5. Toelichting over de welzijnswet - FOD WASO, Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg
6. Comité voor preventie en bescherming op het werk (CPBW) - Vlaamsabvv.be
7. De Sobane-strategie en opsporingsgids Deparis - FOD WASO, Algemene Directie Humanisering van de Arbeid
8. Inleiding tot de Deparis-methode - Algemene methode voor de opsporing van risico's
9. Overleggids Deparis, sport- en recreatiedomeinen - FOD WASO
10. De risicoanalyse - FOD WASO Algemene Directie Humanisering van de Arbeid
11. Beroepskwalificatie fitnessbegeleider (0216)
12. Standaard ervaringsbewijs fitnessbegeleider - SERV 2008
13. Standaard ervaringsbewijs groepsfitnessbegeleider - SERV 2008
14. De fitnesssector in beeld - FITNESS.BE
15. Lonen, premies en voordelen in de sector - ACV-brochure 2013
16. KB van 28 maart 2014 betreffende de brandpreventie op de arbeidsplaatsen (BS 23.4.2014)
17. KB van 25 maart 2016 betreffende de verlichting en luchtverversing op de arbeidsplaatsen (BS 14.4.2016)
18. KB van 10 oktober 2012 tot vaststelling van de algemene basiseisen waaraan arbeidsplaatsen moeten beantwoorden (BS 5.11.2012, ed. erratum: BS 20.3.2013, ed. 2) -
19. KB van 28 mei 2003 betreffende het gezondheidstoezicht op de medewerkers (BS 16.6.2003)
20. Codex over het welzijn op het werk Boek X. Titel 5: Moederschapsbescherming
21. Antidopingcharter voor de fitnessindustrie 2015-2016
22. KB van 10 april 2014 betreffende de preventie van psychosociale risico's op het werk (BS 28.4.2014)
23. Register van feiten van derden - KB 10.04.2014
24. Wet van 28 februari 2014 betreffende het welzijn van de medewerkers bij de uitvoering van hun werk wat de preventie van psychosociale risico's op het werk betreft, waaronder inzonderheid geweld, pesterijen en grensoverschrijdend gedrag op het werk (BS 28.4.2014)
25. Stress op het werk - risicofactoren - evaluatie en preventie - FOD WASO Algemene Directie Humanisering van de Arbeid
26. PSR in specifieke arbeidssituaties - opmaak verslag en risicoanalyse cf. art. 6, KB 10.4.2014
27. Verslag NAR (nationale arbeidsraad) betreffende cao nr. 100 betreffende een preventief alcohol- en drugbeleid in de onderneming
28. Cao van 1 april 2005 betreffende de sectorale non-discriminatiecode - PC314
29. Cao PC314 van 22 april 2016 - verplaatsingskosten
30. Belangrijke milieuvoorwaarden uit Vlaem2: naar een duurzaam milieu
31. Milieuthema's - Departement leefmilieu, natuur en energie (LNE)
32. Water en lucht - Vlaamse Milieumaatschappij (VMM)
33. Bodem, milieu en gezondheid, afval en materialen - Openbare Afvalstoffenmaatschappij voor het Vlaamse Gewest (OVAM)
34. Sorteren en recycleren - Fostplus
35. Eco-conceptie voor duurzaam ondernemen - eco-conception.be
36. G-Fitness - Drempeloverschrijdend - Fitness.be
37. Afvalbeheer in een sportieve omgeving, checklist - Isbvzw.be (Vlaams instituut voor sportbeheer en recreatiebeleid)
38. De ecosportieve sportclub - Vlaamse sportfederatie
39. Selectieve afvalinzameling bij bedrijven - Ovam.be
40. KUS m campagne - Fitness.be
41. Potentieel gevaarlijke oefeningen - Kennis zorgt voor veiligheid - Fitness.be

# NUTTIGE WEBSITES

[www.beswic.be](http://www.beswic.be)  
[www.coprant.be](http://www.coprant.be)  
[www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be)  
[www.eco-conception.be](http://www.eco-conception.be)  
[www.ecosportief.be](http://www.ecosportief.be)  
[www.en-standard.eu](http://www.en-standard.eu)  
[www.europarl.europa.eu](http://www.europarl.europa.eu)  
[www.fbz.fgov.be](http://www.fbz.fgov.be)  
[www.fbz-pc314.be](http://www.fbz-pc314.be)  
[www.fitness.be](http://www.fitness.be)  
[www.fostplus.be](http://www.fostplus.be)  
[www.gevarensymbolen.be](http://www.gevarensymbolen.be)  
[www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be)  
[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)  
[www.humanenhancementdrugs.com](http://www.humanenhancementdrugs.com)  
[www.iwva.be](http://www.iwva.be)  
[www.leefmilieubrussels.be](http://www.leefmilieubrussels.be)  
[www.lne.be](http://www.lne.be)  
[www.keurmerkfitness.nl](http://www.keurmerkfitness.nl)  
[www.osha.europa.eu](http://www.osha.europa.eu)  
[www.ovam.be](http://www.ovam.be)  
[www.prebes.be](http://www.prebes.be)  
[www.respectophetwerk.be](http://www.respectophetwerk.be)  
[www.safestart.be](http://www.safestart.be)  
[www.vlaamsabvv.be](http://www.vlaamsabvv.be)  
[www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be)  
[www.vmm.be](http://www.vmm.be)  
[www.water-link.be](http://www.water-link.be)  
[www.werk.belgie.be](http://www.werk.belgie.be)  
[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)



**Deze handleiding is verwezenlijkt in opdracht van en met de financiële steun van de sociale partners van het PC314 (Kappers, Schoonheidszorgen en Fitness). De fitnessorganisatie Fitness.be is de promotor en verantwoordelijke uitgever.**

**De handleiding is te verkrijgen bij fitness.be zolang de voorraad strekt en kan online geraadpleegd of gedownload worden op [www.fitness.be](http://www.fitness.be).**

**De verveelvoudiging van teksten uit dit handboek met niet-commerciële doeleinden is toegelaten op voorwaarde van bronvermelding en, in voorkomend geval, vermelding van de auteur (fitness.be).**

**Voor de verveelvoudiging met commerciële doeleinden moet vooraf schriftelijk toestemming gevraagd worden aan fitness.be.**

**Met dank aan de sociale partners van het PC314, de vakbondsorganisaties ACV, ABVV, ACLVB voor hun inzet en ondersteuning**

**de dienst studie & statistieken van het Fonds voor beroepsziekten (FBZ), het infoloket van de Vlaamse Milieumaatschappij (VMM) en de Openbare Vlaamse Afvalstoffenmaatschappij (OVAM)**

**voor hun medewerking**







*Fit is not a destination,  
it is a way of life!*



