

# 4. INRICHTING OMGEVING

In het bureau van de Flexaminator staan alle voorwerpen op de ergonomisch beste plaats. Alles heeft zijn eigen specifieke plaatsje. Het heeft bloed, zweet en tranen gekost, maar hij zal zich nooit meer te ver moeten rekken, een veel te zware doos tillen of zelfs maar sleutels van de grond rapen.

Goed begonnen is, jawel, al half gewonnen. En enkele MSA uitgespaard ...

**DE FLEXAMINATOR**



## TIJDSDUUR

15 minuten

## ZELF TE VOORZIEN

- Werkblad: 'Horizontale grijpafstand'.
- Werkblad: 'Verticale grijpafstand'.
- Uit te knippen: 'Duo's'.

## VOORBEREIDING

Print voor elk team alle werkbladen af en ook 1 keer de 'Duo's'. Knip ze uit.

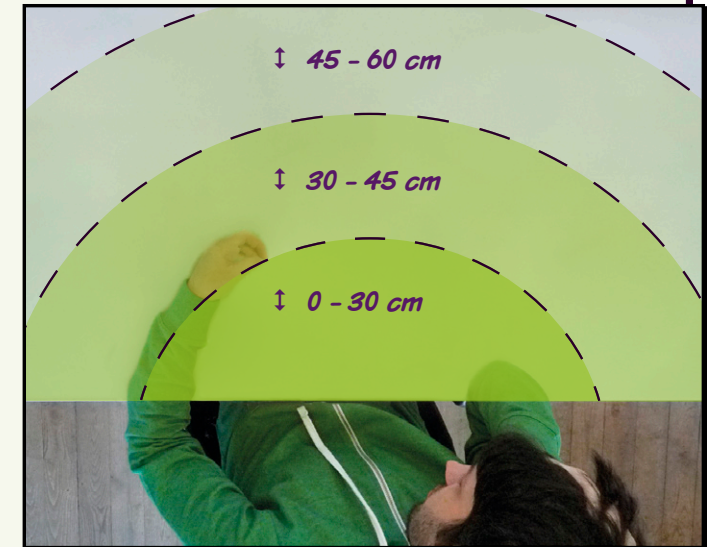
## OPDRACHT - DEEL 1

Leg uit dat het belangrijk is om ook je omgeving aan te passen als je MSA wilt voorkomen. Geef de teams het werkblad 'Horizontale grijpafstand'. Op de foto liggen voorwerpen juist en er liggen er fout.

## OPLOSSING - DEEL 1

VOORWERP	AFSTAND	UITLEG
Studieboek	0 - 30 cm	Hij leest voortdurend in zijn studieboek.
Laptop	30 - 45 cm	Hij gebruikt zijn laptop regelmatig om iets op te zoeken.
Glas water	30 - 45 cm	Nu en dan neemt hij een slok water.
Dadels	30 - 45 cm	Hij eet af en toe enkele dadels.
Smartphone	45 - 60 cm	Hij heeft zijn gsm in de buurt liggen omdat hij een telefoontje verwacht, hij kijkt er niet naar want dat zou toch maar afleiden.

Het team dat als eerste de 5 voorwerpen juist kan schikken, wint 5 punten. Het volgende team met een volledig correct antwoord wint nog 4 punten, enzoverder. Het team dat hier het laatste in slaagt, wint 1 punt. Na deel 3 worden alle punten opgeteld.



## NABESPREKING - DEEL 1

Leg kort uit hoe je rekening kan houden met de optimale grijpafstand:

Voorwerpen die je vaak gebruikt: ↓ 0 - 30cm	Voorwerpen die je regelmatig gebruikt: ↓ 30 - 45cm	Voorwerpen die je soms gebruikt: ↓ 45 - 60cm
comfortafstand	maximale grijpafstand	buiten grijpafstand

Wanneer je de maximale grijpafstand overschrijdt, dan rekken je spieren buiten hun 'comfortafstand'. Dit kan scheuren en pijn veroorzaken.



## OPDRACHT - DEEL 2

Het is niet alleen belangrijk om na te denken over je horizontale grijpafstand, de verticale grijpafstand is even belangrijk.

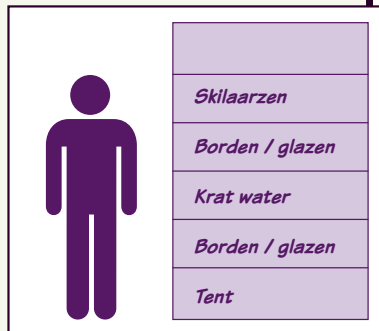
Geef de teams het werkblad 'Verticale grijpafstand'. Op dit werkblad staat ook achtergrondinfo over hoe men het beste een kast met voorwerpen kan indelen. De spelers proberen als eerste de 5 voorwerpen op de juiste manier te stockeren door het voorwerp te noteren op de plank waar het voorwerp het beste zou staan.



**Variant:** Als het wat actiever mag, kan je met krijt of touw de klas indelen in 6 vakken. De spelers van de teams zijn dan de voorwerpen en gaan zo snel mogelijk in het juiste vak staan.

## OPLOSSING - DEEL 2

Het team dat als eerste de 5 voorwerpen juist kan schikken, wint 5 punten. Het volgende team met een volledig correct antwoord wint nog 4 punten, enzoverder. Het team dat hier het laatste in slaagt, wint 1 punt. Na deel 3 worden alle punten opgeteld.



## NABESPREKING - DEEL 2

Leg kort uit hoe je rekening kan houden met een verticale comfortafstand.

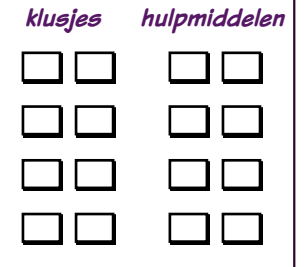


Wanneer men de verticale comfortafstand overschrijdt, dan verhoogt het hefboomeffect het risico op spier- en gewrichtsscheuren.

## OPDRACHT - DEEL 3

Leg de 16 foto's met de afbeelding naar boven, zoals het voorbeeld hiernaast. Links liggen de klusjes, rechts de hulpmiddelen.

De spelers staan recht rond de tafel. Ze proberen in team zoveel mogelijk duo's te vormen van hulpmiddelen en klusjes. Het team dat begint, probeert een duo te vormen met een foto van de hulpmiddelen en een foto van de klusjes. Hierna gaat de beurt naar een ander team. Elk duo telt voor 1 punt.



**Variant:** Als het wat moeilijker mag, leg dan de foto's met de afbeeldingen naar beneden en mix hulpmiddelen en klusjes.

## OPLOSSING EN NABESPREKING - DEEL 3

HULPMIDDELEN	KLUSJES	NABESPREKING
Hellend vlak	om een fruitkist te vullen	Door het hellend vlak heeft men een goed zicht, en wordt het overmatig buigen van de nek vermeden.
Verstelbaar bed	voor verzorging	Zo kan men werken op een comfortabele hoogte.
Trapladder	om haag te snoeien	
Uitsparing aanrecht	voor het bereiden van eten	Zo kan men dichter tegen het aanrecht staan en voorkomt men het vooroverbuigen van de rug.
Grijper	om papiertjes op te rapen	Dankzij het hulpmiddel wordt het vooroverbuigen van de rug beperkt/vermeden.
Wasmand op pootjes	om was op te hangen	
Schraag	om hout te zagen	
Magneet	voor spijkers op te rapen	
Vuilblik met steel	voor vuil samen te veegen	

## PUNTENVERDELING

Tel de punten van deel 1, 2 en 3 op. Het team met de meeste punten krijgt 5 punten op de fleximeter. Het 2<sup>e</sup> team krijgt 4 punten. Het 3<sup>e</sup> team 3 punten, het 4<sup>e</sup> team 2 punten en het team met de minste punten krijgt 1 punt op de fleximeter. Bij gelijke stand delen ze de plaats en krijgen de teams hetzelfde aantal punten.