

Overzicht RI&E Fotostudio Regina & Bedrijfsregels

Bedrijfsregels

- ❖ De gemaakte foto's zijn eigendom van het bedrijf, zorg dat deze niet bij derden terecht komen of online.
- ❖ Bij diefstal/schade aan bedrijfsspullen dien je dit direct te laten weten.
- ❖ Maak regelmatig de voorkant van de lens schoon met een lensdoekje.
- ❖ Maak regelmatig het witte foto-doek schoon met een sopje (bijv. op locatie).
- ❖ Laat het ruim op tijd weten wanneer je een deadline niet haalt.
- ❖ Blijf goed bereikbaar in de periode dat je opdrachten hebt, voor aanpassingen/bewerkingen achteraf.
- ❖ Ziekmelden doe je het liefst zo ruim van tevoren als mogelijk, maar anders op de dag zelf tussen 06:00-06:30. Bel naar de planner.

Een goede werkhouding

Het is belangrijk om een goede houding te hebben tijdens het fotograferen, zodat er geen fysieke klachten optreden.

Aandachtspunten houding:

- Houd je rug recht (niet overdreven recht), in welke houding je ook fotografeert of wanneer je iets/iemand tilt.

Aandachtspunten tillen:

- Wanneer je iets/iemand optilt, houdt je benen wijd. Hiermee stabiliseer je je bekken.
- Zorg dat het kind of het object dicht bij je is, voordat je gaat tillen. Dit geeft minder belasting.
- Til vanuit je benen en draai door je voeten te verplaatsen.
- Stimuleer kinderen om zelf met je mee te lopen of zich te verplaatsen, in plaats van ze te tillen.
- Til zoveel mogelijk met 2 handen en houd het kind/object dicht bij je lichaam.

Aandachtspunten bukken:

- Probeer bukken te voorkomen door dicht bij het kind/object te gaan staan/zitten. Moet je wel bukken? Houd je rug recht en zak zo ver door je knieën als nodig is.

Aandachtspunten opstaan:

- Wanneer je van je fotografielrukje wil opstaan, zet je benen in spreidstand en houdt je rug recht voor de beste houding.
- Wanneer je van de grond wil opstaan, doe dit vanuit je benen en houd je rug recht.

Aandachtspunten fotograferen:

- Probeer zoveel mogelijk op je fotografielrukje te zitten om foto's te maken. Wissel uiteraard wel af met tussendoor staan/lopen.

- Wanneer je lager bij de grond foto's wilt maken, zit dan in kleermakerszit.

Bronnen voor meer informatie:

<https://www.fysiotherapievangerven.nl/oefenschemas/Tillen%20van%20kinderen.pdf>

<https://tobekinderopvang.nl/management-1/5-tips-om-rugklachten-voorkomen/>

<https://www.kinderopvangtotaal.nl/tips-om-gezonder-te-werken-in-de-kinderopvang-2720805w/>

<https://www.fysiotherapie4all.nl/nieuws/item/wat-is-de-beste-tiltechniek-voor-mijn-rug>

Een juiste werkdruk

Fotostudio Regina zal op voorhand rekening houden met wat je als fotograaf kan, aankan en wat de locatie nodig heeft. Het kan voorkomen dat het anders loopt op locatie dan ingeschat van tevoren, waardoor de fotograaf in tijdnood komt (hetzij met fotograferen, hetzij met bewerken). Laat dit zo snel mogelijk weten aan de planner, zodat er een passende oplossing gezocht kan worden.