

Kokermolen 11, 3994 DG Houten
Postbus 331, 3990 GC Houten

Tel: 030 - 6355250
E-mail: info@szpluimvee.nl



Werkhoudingen

Sommige werkhoudingen zoals voorovergebogen staan, ver reiken of met een gedraaid bovenlichaam werken zijn erg belastend. Deze houdingen mogen niet al te vaak of niet al te lang achter elkaar aangenomen moeten worden. Het gaat daarbij om zowel statische houdingen (houdingen waarbij het lichaam niet beweegt) als om houdingen waarbij het lichaam in beweging is. De duur en/of mate is bepalend voor de belasting.

Risico

Werken in een slechte werkhouding leidt tot gezondheidsklachten bijvoorbeeld aan rug, nek of schouder.

Eisen

Eisen voor een ergonomisch verantwoorde werkhouding zijn:

- Een gunstige positie (werkhoogte en afstand), zodat er in een rechte werkhouding met korte reikafstand gewerkt kan worden. Dit vereist voor diverse werkplekken een in hoogte verstelbaar werkbordes, een in hoogte verstelbare werktafel of een in hoogte verstelbaar **stabankje**.
- Langdurig staand werk moet worden voorkomen; zo mogelijk door rouleren, en/of het aanbieden van een stasteun.
- De reikafstanden zijn zoveel mogelijk beperkt.
- Voor staande en zittende werkhoudingen dient voldoende verticale en horizontale beenruimte te zijn: Zie hiervoor **werkplek inrichten**.
- Voor belastende werkhoudingen die vaak of lang achtereen aangenomen moeten worden (zoals werken boven schouder niveau, ver reiken, bukken, werken met een gedraaide rug, werken met een gedraaide of gebogen nek) geldt dat deze nader in kaart gebracht moeten worden, als een verdiepende inventarisatie volgend op de RI&E.
- Na de RI&E en de verdiepende inventarisatie zal een plan van aanpak worden opgesteld (en ter instemming aan ondernemingsraad of personeelsvertegenwoordiging worden voorgelegd) waarin onder meer maatregelen zijn opgenomen om de fysieke belasting als gevolg van ongunstige werkhoudingen te verminderen.

Wensen

Wissel werkhoudingen af door staan, zitten en lopen voortdurend af te wisselen.