



LICHAMELIJKE BELASTING BIJ DE MOTORKETTINGZAAG



Langdurig werken met een motorkettingzaag is lichamelijk zwaar belastend en kan klachten veroorzaken aan gewrichten, pezen, spieren en rug.

Voor veilig werken met de motorkettingzaag, ga naar [Veilig werken met de motorkettingzaag](#).



Knelpunten

- De werkhoudingen zijn belastend. Er wordt veel en langdurig gebukt, gebogen en in een gedraaide houding gewerkt. De motorkettingzaag wordt getild en langdurig gedragen.
- Mensen staan langdurig bloot aan schadelijk geluid. Tijdens het schoonmaken van de motorkettingzaag met o.a. perslucht wordt er vaak geen gehoorbescherming en veiligheidsbril gedragen.
- Mensen worden langdurig blootgesteld aan hand- en armtrillingen door gebruik van de motorkettingzaag en door verkeerde werktechnieken.



De brancheafspraken

- Zorg dat werken met de motorkettingzaag niet leidt tot gezondheidsklachten.
- Zorg voor opgeleide medewerkers. Instrueer medewerkers over gezond bewegen en goede werktechnieken.
- Bij het werken met perslucht draag gehoor- en gelaatbescherming.
- Zorg voor voorlichting en instructie over het gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen.

Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Houd de werkplek overzichtelijk en ruim en zorg voor een stabiele ondergrond. Zaag nooit met een botte ketting.
- Houd de zaag zo kort mogelijk bij het lichaam bij voorkeur afsteunen tegen het rechterbovenbeen geleider van je afwijzend en reik niet te ver.
- Voorkom te ver reiken (zwaar belastend voor de rug) en werk niet boven schouderhoogte (belastend voor schouders en nek).
- Gebruik een hoogwerker om het werk op hoogte te kunnen doen.
- Zaag zo veel mogelijk met het geleiderdeel dat zich het dichtst bij de motor bevindt.
- Laat het gewicht van de motorkettingzaag op het hout steunen als dat kan.
- Gebruik de kam bij het zagen of afkorten van dik hout.
- Bij het snoeien van liggend hout staan de neuzen van de schoenen richting de top van de boom, buig de knieën naar voren, laat de zaag zoveel mogelijk afsteunen op de stam of het bovenbeen.
- Werk zo veel mogelijk met een trekkende ketting.
- Beweeg met de zaag mee en houd de zaag dichtbij. Pas de positie van de voeten regelmatig aan. Draag stevige veiligheidsschoenen met een goed voetbed om stabiel te kunnen staan.
- Houd de handen warm. Gebruik altijd handschoenen, bij voorkeur van leer.
- Draag de voorgeschreven persoonlijke beschermingsmiddelen. Kijk bij [Veilig werken met de motorkettingzaag](#).

TOELICHTING OP DE MAATREGELEN



ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Werk altijd met een scherpe ketting, een goed geveilde ketting en de juiste werktechniek.
- Rouleer de taken. Dit voorkomt het risico op overbelasting.
- Neem op tijd rustpauzes. Dit voorkomt vermoeidheid en uitputting.
- Zorg voor voldoende ruimte om te werken en voor een veilige werkafstand voor jezelf en omstanders.

GEREEDSCHAP, MACHINES EN APPARATEN

- Stel bij aanschaf van een nieuwe motorkettingzaag hoge eisen aan ergonomie en trillingsdemping en handvat verwarming.
- Gebruik voor elke taak de lichtst mogelijke motorkettingzaag. Zorg dat vermogen, gewicht en zwaardlengte op het werk zijn afgestemd.
- Gebruik een goed onderhouden motorkettingzaag die voorzien is van een correct geslepen zaagketting. Minimale druk, niet duwen, de zaag moet vanzelf door het hout zagen.
- Controleer regelmatig de antivibratie-elementen en vervang deze op tijd. Vooral niet-metalen trillingsdempers kunnen door veroudering slecht gaan functioneren.

OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Check of medewerkers een aantoonbare opleiding hebben gevolgd die afgestemd is op het uit te voeren werk. Een juiste werktechniek kan de lichamelijke belasting verminderen.
- Werk altijd met een scherpe ketting en vijl minimaal na iedere volle tankbeurt.

PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

- Houd de handen warm: gebruik altijd handschoenen, bij voorkeur van leer.
- Gebruik altijd de volgende persoonlijke beschermingsmiddelen:
 - zaagbroek of -overall
 - zaagschoeisel
 - veiligheidshelm



- gehoorbescherming
- gelaatsbescherming en /of veiligheidsbril
- werkhandschoenen
- indien nodig: signaalkleding
- Zorg dat de kleding is afgestemd op het jaargetijde. Zo is er speciale zomer- en winter broek.
- Reinig persoonlijke beschermingsmiddelen op tijd.
- Als persoonlijke beschermingsmiddelen niet comfortabel zitten: bespreek het met de leidinggevende.
- Vervang tijdig verouderde of defecte persoonlijke beschermingsmiddelen.

WAT U VERDER NOG MOET WETEN

- Werk zoveel mogelijk met het lichaam in een neutrale en natuurlijke houding: rug recht, hoofd rechtop en alle gewrichten zoveel mogelijk in een neutrale stand. Keer altijd zo snel mogelijk weer terug uit een extreme stand.
- Sta stabiel en zoek bijvoorbeeld steun tegen de boom. Laat zo mogelijk de armen op de bovenbenen rusten. Hierdoor komt er bij het optillen van de motorkettingzaag zo min mogelijk gewicht op de rug.
- Til de zaag dus niet alleen met de onderarmen en de polsen, maar ondersteun de zaag met het hele lichaam. Beweeg met de zaag mee, houd de zaag dichtbij en pas de positie van de voeten regelmatig aan.
- Gebruik bij het uitsnoeien zo mogelijk een lichtere zaag. Om het lichaam en met name de rug zo min mogelijk te belasten: laat de zaag steunen of rusten op de stam. Of laat de armen op het bovenbeen steunen of rusten.
- Zorg dat de polsen zo veel mogelijk in een neutrale (natuurlijke) stand blijven bij alle zaagposities (geen geknikte pols).
- Houd de handen zoveel mogelijk in het verlengde van de onderarmen.
- Verplaats voortdurend de handen op de beugel, dat is beter voor de polsen.
- Wanneer de motorkettingzaag getild wordt en los komt van de boomstam verlopen de trillingen via het lichaam naar de grond. Dit is belastend voor het lichaam.
- Werk niet boven schouderhoogte, gebruik een stabiele ondergrond (bijvoorbeeld hoogwerker) om het werk op hoogte te kunnen doen.
- Reik niet te ver. Houd de ellebogen zo veel als mogelijk dicht bij het lichaam.
- Houd de handvatten losjes vast. Knijp niet te veel. Dan worden er meer trillingen aan het lichaam doorgegeven en kunnen er doorbloedingstoringen optreden (witte vingers). Hebt u vaak tintelende vingers of doorbloedingsproblemen in de vingers, raadpleeg dan een bedrijfsarts.
- Roken en trillingen zijn geen goede combinatie. Roken vernauwt de bloedvaten en



trillingen kunnen de bloedvaten beschadigen. Met als mogelijk gevolg: gevoelloze vingers en daarmee verlies aan kracht.

MEER INFORMATIE

- Rapport: [Analyse van de blootstelling aan trillingen tijdens werk in de groenvoorzieningen](#)
- [Geluid](#)
- [Arbo handboek](#)
- [Veiligheidsinstructieblad 1 motorkettingzaag](#)
- [Veiligheidsinstructieblad 4 knotten motorkettingzaag](#)