



# LICHAMELIJKE BELASTING BIJ DE BOSMAAIER



De bosmaaier wordt vooral gebruikt om te maaien op plaatsen die voor grote machines niet of moeilijk bereikbaar zijn. De maaier kan worden voorzien van diverse uitrustingsstukken. Langdurig werken met deze machine is lichamelijk zwaar belastend.

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



## Knelpunten

- Het werken met een bosmaaier kan leiden tot gezondheidsklachten.



## De brancheafspraken

- Voorkom of beperk het maaien met de bosmaaier door een andere werktechniek.
- Zorg voor taakrotatie. Houd rekening met de totale dagbelasting, ook



in combinatie met andere aangedreven ruggedragen machines.

- Werk met een goed onderhouden bosmaaier om het lichaam niet onnodig met trillingen te belasten.
- Stem de bosmaaier af op het werk: zorg dat het vermogen en gewicht niet te zwaar zijn voor de uit te voeren werkzaamheden.
- Voorzie de bosmaaier van een maaigarnituur dat licht maait.
- Voorzie bosmaaiers van een comfortabel en goed af te stellen draagstel dat past bij de ruglengte en breedte van de medewerker en dat bij voorkeur met een heupband gedragen wordt.
- Zorg voor persoonlijke beschermingsmiddelen, zodat de spieren warm blijven en werkhoudingen vrij gekozen kunnen worden en niet beïnvloed worden door het afhouden van onbeschermdede lichaamsdelen.

## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Gebruik een draagstel dat comfortabel zit en goed is afgesteld. Neem de tijd voor het afstellen.
- Draag hoge stevige schoenen.
- Houd de handen warm, draag altijd handschoenen, bij voorkeur van leer.



Foto: Foto: Leren handschoenen houden de handen warm

- Houd de handvatten niet te stevig vast, zo heb je minder last van trillingen.
- Zorg dat het garnituur van de bosmaaier in balans is. Stop als dat niet zo is.
- Zorg dat de maaiboom van de bosmaaier in balans is. Pas de hoogte van de aanpikhaak aan aan het soort werk.
- Stel de stuurboom of handgrepen in op de lichaamslengte van de persoon.
- Draai niet te ver vanuit de rug. Maai bij voorkeur met de stap mee.
- Voorkom een onnodig hoog toerental. Geef gas als het nodig is en laat de motor niet onnodig stationair draaien.
- Voorkom vermoeidheid en uitputting. Neem op tijd rustpauzes.

## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Beperk het werken met een bosmaaier bij voorkeur tot vier uur per dag en wissel af met andere werkzaamheden. Werk bij voorkeur niet meer dan drie dagen per week met trillend handgereedschap.



- Zorg voor voldoende ruimte om te werken, en zorg voor een veilige werkafstand voor jezelf en omstanders.
- Gebruik een draagstel dat comfortabel zit en goed is ingesteld. De druk moet over beide schouders zijn verdeeld. Het draagstel wordt bij voorkeur door een heupband op de juiste hoogte en dicht tegen het lichaam gedragen.
- Stel de stuurboom of handgrepen in op de lichaamslengte en de lichaamsbreedte van de persoon. Beide handen moeten zich even ver naast het lichaam bevinden en de armen moeten een hoek maken van ca. 130 graden om een neutrale en gunstige positie te bereiken.
- De horizontale afstelling is afhankelijk van de gebruikte maai- of zaaggarnituur. Bij het maaien met een draadmaaier kan de draadkop beter iets voorover staan. Dat maait gemakkelijker.
- Draai niet te ver vanuit de rug. Maai bij voorkeur met de stap mee. De maaibeweging mag niet groter zijn dan ca. 1½ meter.
- Houd de handvatten niet te stevig vast, omdat er dan meer trillingen aan het lichaam doorgegeven worden en er doorbloedingstoringen kunnen optreden (witte vingers). Als u vaak tintelende vingers heeft, raadpleeg dan een arts.

## GEREEDSCHAP, MACHINES EN APPARATEN

- Houd bij aanschaf van het materiaal rekening met de ergonomische eisen met betrekking tot geluid en trillingen.
- Houd rekening met de maatvoering: geef lange medewerkers een draagstel met een extra instelbereik, aangepaste maaibomen of aanpassingen in sturbomen.
- Slijp het metalen snijgarnituur op tijd.
- Controleer regelmatig de antivibratie-elementen en vervang deze tijdig.
- Gebruik maaigarnituur dat geschikt is voor het terrein: een draadmaaier, kunststof messen, een grassnijblad, slagmessen of een zaagblad.
- Zorg dat het garnituur is uitgebalanceerd. Dit betekent dat er bijvoorbeeld geen verschillen zijn in asdiameters.

## OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Zorg voor medewerkers die zijn opgeleid en kennis hebben van het werk en de manier waarop zij dit tot stand brengen.
- Hang een instructie op in de bus over hoe op een juiste manier het draagstel af te stellen bij speciale omstandigheden o.a. bij werkzaamheden op taluds, of korte steile slootjes



zorg dan voor de nodige aanpassingen. Werk met een schuine maaikop, in verhouding met de helling, vooral op korte stukken. In het ophangoog laten scharnieren, opdat de druk niet op de armen komt maar op het draagstel.

- Benadruk dat gezond gebruik van het lichaam onderdeel is van het vakmanschap.

## PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

- Zorg voor de volgende beschermingsmiddelen:
  - hoge veiligheidsschoenen
  - soepel zittende werkhandschoenen, bij voorkeur van leer
  - veiligheidsbril of gelaatsbescherming bij opspattend materiaal
  - gehoorbescherming
  - signaalkleding
- Draag bij voorkeur een bosmaaierbroek.
- Zorg, indien nodig, voor een stofmasker.
- Draag stevige veiligheidsschoenen met stroeve zool. Let extra op bij veel boomwortels, boomstronken, kuilen en greppels.

## WAT U VERDER NOG MOET WETEN

Roken en trillingen zijn geen goede combinatie. Roken vernauwt de bloedvaten en trillingen kunnen de bloedvaten beschadigen. Het gevolg: gevoelloze vingers met minder kracht.

- Rapport: [Analyse van de blootstelling aan trillingen tijdens werk in de groenvoorzieningen](#)