



ONKRUID WIEDEN EN SCHOFFELEN

In de akkerbouw is vooral gedurende de zomer bij groeizaam weer het werkaanbod in het wieden groot en de afwisseling in het werk vaak klein. De medewerkers worden vaak langdurig en eenzijdig belast. De gebukte houding is een knelpunt vooral voor de rug. Het lage werkniveau eventueel gecombineerd met een grote reikwijdte bij het telen in bedden, geven afhankelijk van de gekozen werkmethode risico's op rugklachten, schouderklachten of andere lichaamsdelen.



Wat is de gewenste situatie?

- Het wieden leidt niet tot rugklachten of andere gezondheidsklachten.



Maatregelen

- Voorkom bij voorkeur handmatig wieden door de wijze van aanplant, de keuze van kiemvrije materialen, het inzetten van hulpmiddelen om onkruid te voorkomen of een effectieve bestrijding om handmatig wieden te voorkomen.
- Gebruik bij het handmatig wieden hulpmiddelen ter ondersteuning en ontlasting van het lichaam, zoals een overgewaswagen.
- Gebruik bij het handmatig wieden werkmiddelen die op de lichaamslengte zijn afgestemd.
- Zorg bij langdurig wieden en schoffelen voor voldoende medewerkers of zorg voor taakrotatie, waardoor de duur van eenzijdig werk beperkt kan worden.
- Geef een praktijkinstructie over een gezonde manier van werken en de noodzaak van houdingsvariatie.



Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Wissel de verschillende werkzaamheden zoveel mogelijk af met collega's.
- Pas afwisselend buk-, kniel- en zit en ligtechnieken toe.
- Wees alert op het gunstige effect van kleine houdingsvariaties, zoals de mate van reiken bij het afwisselend naar je toe en van je af werken.
- Zorg bij schoffelen voor gereedschap dat op de lichaamslengte is afgestemd, zoals steellengte, bladhoek.
- Draag kniebeschermers en draag ze consequent om afwisseling in werkhouding toe te kunnen toepassen.
- Draag aangepaste kleding. Bijvoorbeeld een langer, ademend hemd, goede regenkleding, beenbeschermers, waardoor je niet afkoelt of nat regent.

TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

- Er zijn ontwikkelingen in de wijze van aanplant en inrichting. Te denken valt aan het telen in smallere bedden, het telen op tafels of in goten op of boven de grond.
- Middelen waarbij onkruid geen kans krijgt zijn bijvoorbeeld wisselteelt en afdekmaterialen. Mogelijk in de toekomst het telen op water.



Foto: afdekken

- Indien er handmatig gewied moet worden: zorg voor duurbeperving. Maak taakrotatie vanzelfsprekend door meerdere mensen op één locatie te laten werken. Rouleren van taken geeft een duurbeperving van het wieden en kan een eenzijdige lichamelijke belasting, en daarmee het risico op overbelasting van het lichaam, voorkomen.
- Rouleer bij voorkeur met ander werk, waarbij niet op knieën / hurken en met gebogen rug gewerkt hoeft te worden.
- Stimuleer dat bij het wieden de eigen houdingsvariatie vanzelfsprekend wordt (en houd hier toezicht op).
- Ook (lig)werkplekken op overgewaswagens, zoals bij werkzaamheden in de vollegrondsteelt en akkerbouw, behoren tot de mogelijkheden. Ook hier blijft duurbeperving aan de orde omdat met bijvoorbeeld ligbedden veel fysieke klachten kunnen worden voorkomen, maar er wel sprake is van risico's op andersoortige



klachten. Zie ook de stand van zaken in de studies naar handmatig wieden. Kies voor de ligbedden met een betere instelbaarheid, vering, een zachter lig oppervlak, dat niet doorzakt (zoals canvas) maar wel vochtdoorlatend is in verband met transpiratie.

OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Bij het handmatig wieden vanuit staande, zittende of liggende houding kan een zekere ontlasting gezocht worden door de volgende kleine oplossingen toe te passen
 - Afwisselen van het wieden van de middenbedden met de zijkanten.
 - Werken laag bij de grond kan vanuit stand in de 'gewichtheffershouding' al dan niet met afsteunen van bovenlichaam op benen.
 - Werken laag bij de grond kan vanuit halfgeknielde houding. Zie foto.
 - Zittend, op zitplank boven gewas. Bij het wieden van het middenbed moet men denken aan de volgende maatregelen en houdingsinstructies:
 - Brede plank;
 - Knielappen of zachtere, stroeve bovenkant van de plank;
 - Afwisselen tussen links en rechts steunen op armen;
 - Afwisselen tussen steunen op gestrekte arm, op gebogen arm, op gebogen pols of op rechte pols (omvatten balk).



Foto: Halfgeknielde houding

- Geef bij schoffelen instructie over afstemming van de werkmiddelen, voorkom een te korte steel en een verkeerde blad hoek. Afgestemde middelen zijn voorwaarden om in een goede werkhouding te kunnen werken. Een ergonomische schoffel, met een kromme steel maakt het makkelijker om rechtop te werken.
- Geef instructie over de juiste werkhouding



Foto's: kies afgestemd gereedschap, werk rechtop. Een ergonomische schoppen maakt rechtop werken makkelijker.

PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

- Zorg voor de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen:
 - **Kruipmiddelen** en kniebeschermers, zie **arbeidsvriendelijke producten**
Afhankelijk van weer en bodemgesteldheid. Denk aan goede middelen als kniebeschermers met extra draagvlak, aanbinden zonder beknelling, aan knielappen in werkbreek, kruipbreek of beenbeschermers.
 - Langer, ademend hemd of shirt
 - Goede regenkleding, die soepel zit. En "chaps", die bij het knielen de benen beschermen tegen nattigheid en viezigheid.

MEER INFORMATIE

- **Ergonomische verbetering van handwerk aan de grond in de open teelten.** Rapport WUR
- **Teelt de grond uit** Onderzoek PPO-WUR