



STAAND WERK

Als iemand staat is de reikwijdte van zijn armen groter dan als hij zit. Ook de kracht die hij kan uitoefenen is groter. Bovendien is hij mobieler. Als mobiliteit, reikwijdte en kracht van belang zijn, kan staan een zinvolle werkhouding zijn. In alle andere situaties verdient zitten de voorkeur. Langdurig staan op slechts één vierkante meter kan klachten in de onderrug of van de vaten in de benen veroorzaken.



Wat is de gewenste situatie?

- Staand werk leidt niet tot rugklachten of andere gezondheidsklachten.
- Een stawerkplek wordt alleen gerealiseerd als mobiliteit, reikwijdte en kracht van belang zijn.
- Iemand staat maximaal vier uur per dag en maximaal één uur achter elkaar.



Maatregelen

- Voorkom statisch staand werk.
- Beperk staand werk tot maximaal vier uur per dag en maximaal één uur achter elkaar.
- Zorg voor taakrotatie en een sta-steun of stamat.
- Richt de stawerkplek ergonomisch in.

Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Richt de werkplek goed in.
- Maak gebruik van een sta-steun of stamat
- Wissel het werk af.
- Draag goede schoenen.
- Neem een actieve werkhouding aan.



TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

Laat de taak de keuze van het soort werkplek bepalen. Hanteer daarbij het volgende beslisschema:

De werknemer verricht lichte fysieke arbeid en hoeft niet mobiel te zijn.

De arbeid vereist weinig wisselende werkhoogtes en een grote nauwkeurigheid.

- Creëer voldoende beenruimte en maak een zitwerkplek.

De werknemer verricht lichte fysiek arbeid en hoeft niet mobiel te zijn.

De arbeid vereist weinig wisselende werkhoogtes en een grote nauwkeurigheid.

- De werknemer moet regelmatig opstaan. Creëer voldoende beenruimte en maak een zit/stawerkplek.

De werknemer moet mobiel zijn.

Hij verricht middelzware arbeid of hanteert grotere objecten.

- Creëer een stawerkplek.
- Richt de stawerkplek ergonomisch in. Let daarbij op de volgende zaken:
 - Zorg bij grote bewegingen voor voldoende armslag. Zorg bij krachtige bewegingen dat de arm en het bovenlichaam samen voldoende kracht kunnen zetten. Meestal is de werkhoogte tussen de 10 en 40 cm onder ellebooghoogte.
 - Kies voor een tafel met een werkhoogte die past bij de lichaamlengte van de individuele medewerker of een eenvoudig individueel instelbare werkhoogte voor gebruik door meerdere medewerkers of een langere werktafel met een variatie aan werkhoogtes.
 - Zorg dat de maximale reikafstand een armlengte is. Dit voorkomt dat men in de rug buigt. Zorg dat bij veel reiken de reikafstand wordt beperkt tot een



onderarm lengte. Breng de producten en materialen dichterbij door bijvoorbeeld een geleider op een lopende band.

- Zorg voor voldoende voertruimte onder het werkblad. Moeten er pedalen worden bediend: verander de stawerkplek dan in een zitwerkplek.
- Bij een werkplek met stasteun: hanteer dezelfde uitgangspunten als bij de stawerkplek. Zorg daarnaast voor voldoende ruimte voor de benen onder het werkblad.

OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Geef instructie over de manier waarop de hulpmiddelen ingesteld moeten worden om een goede werkhouding aan te nemen en ook wat het nut is van de te gebruiken hulpmiddelen.

WAT U VERDER NOG MOET WETEN

- Draag goede schoenen. Een goede werkschoen met voldoende steun voor de voetzool en met de enkel in een stabiele neutrale positie helpt voorkomen dat de medewerker passief in de overstrekte knieën, heup en onderrug gaat hangen.
- Neem een actieve werkhouding aan. Houd de knieën los, ietwat gebogen. Sta op beide benen.
- Houd de buikspieren iets aangespannen om een holle rug te voorkomen. Stap bij voorkeur kleine stapjes in plaats van stil te staan op één plaats. Dit houdt de spierpomp in de bloedvaten van de benen actief. Nog beter is enkele zaken buiten handbereik te plaatsen zodat kleine loopafstanden vanzelfsprekend worden.