



# KORTCYCLISCH WERK EN REPETERENDE HANDELINGEN

Door specialisatie wordt steeds meer werk gemechaniseerd. Het werk wordt hier vaak eenzijdiger door en wordt langduriger uitgevoerd. Dit brengt kortcyclisch werk en repeterende handelingen met zich mee. Er is sprake van kortcyclisch werk als dezelfde handeling iedere 5 tot 15 seconden wordt herhaald. Wanneer dit langdurig gebeurt dan kunnen na verloop van tijd klachten ontstaan.



## Wat is de gewenste situatie?

- Het werk is zodanig georganiseerd dat het kortcyclisch werk geen gevaren met zich kan brengen voor de gezondheid van de medewerker.
- Er is afwisseling tussen werkzaamheden en werkhoudingen.



## Maatregelen

- Mechaniseer of automatiseer ook de repeterende handelingen.
- Zorg voor ergonomische hulpmiddelen.
- Voer taakrotatie in.
- Richt het werk zo in dat medewerkers automatisch zogenaamde micropauzes nemen.
- Zorg voor scherp gereedschap.

## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Wissel af tussen links- en rechtshandig.
- Wissel tussen voor, midden en achter aan de lijn of band werken.
- Neem micropauzes (3 tot 5 seconden).



## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Stel als regel in dat er regelmatig wordt gewisseld van werk of werkplek, bijvoorbeeld bij iedere pauze.
- Las tussendoor (bijvoorbeeld om 11.00 en 14.00 uur) een korte pauze in waarbij alle machines 5 minuten worden stilgezet, om bijvoorbeeld even de benen te strekken en te ontspannen, waardoor over het algemeen ook de concentratie en dagprestatie wordt verbeterd.

### OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Geef de werknemers een training over de juiste werkhoudingen, afwisseling en het juist toepassen van hulpmiddelen.

### MEER INFORMATIE

Zie ook "[Staannd werk](#)" en "[Zittend werk](#)".