



ZITTEND WERK CHAUFFEUR EN MACHINIST



Langdurig zittend werk komt in de bos- en natuursector voor bij personen die een bosbouwtrekker, maaimachine, graafmachine, harvester of andere machines bedienen. Dit werk is vooral belastend voor de rug en de ledematen. Trillingen en schokken zijn een belangrijke oorzaak van rugklachten. In een goede zithouding zijn deze beter op te vangen. Het is van belang dat de machinist of chauffeur (hierna machinist genoemd) over een goede conditie beschikt.



Knelpunten

- De werkplek is niet optimaal goed ingericht (bedieningsmiddelen, computerscherm, camera's).
- Machinisten zitten langdurig en vaak in een gedraaide houding.
- Machinisten werken langdurig met bedieningsmiddelen.
- Zittend werk leidt tot rug-, nek-, arm-, of andere gezondheidsklachten.



De brancheafspraken

- Realiseer bij een eenzijdige machinisten- of chauffeurstaak een optimale zitwerkplek.
- Geef de medewerkers een zitstructuur.
- Zorg voor voldoende pauzes met beweging buiten de cabine.



- Zorg voor zoveel mogelijk afwisseling van taken.

Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Stel eerst de stoel goed in. Als een stoel niet goed instelbaar is, of onvoldoende steun geeft, meld dit dan direct aan de leiding.
- Pas de rijsnelheid en rijstijl aan aan de terreinomstandigheden.
- Voorkom scheef zitten door bijvoorbeeld een portemonnee in de achterzak.
- Draag kleding die de rug geheel bedekt en daardoor warm houdt, ook in de zithouding.
- Blijf tijdens een pauze niet in de machine zitten. Doe rek- en strekoefeningen. Dit voorkomt veel lichamelijke klachten.
- Spring niet uit de cabine. Dit kan rugklachten of letsel aan enkels of knieën veroorzaken. Gebruik altijd alle treden.
- Zorg voor een goede lichamelijke conditie, beweeg elke dag minimaal een half uur.

TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Wees alert op de noodzaak de werkplek voor een links- of rechtshandige in te richten.
- Stel de stoel goed in. Als een stoel niet goed instelbaar is, of onvoldoende steun geeft, meld dit direct aan de leiding.

GEREEDSCHAP, MACHINES EN APPARATEN

- Gebruik machines met een goede trillingsdemping, zoals:
 - trillingsarm, opgehangen cabine of werkplateau
 - stoel met trillingsdempende eigenschappen
 - verende as(sen)
 - trillingsarm opgehangen motor
 - niet te hoge bandenspanning
- Zorg dat de werkstoel goede ondersteuning biedt en ingesteld kan worden op de lichaamsmaten van de machinist. Met aandacht voor onder andere: zithoogte, zitdiepte, lendensteun, zijwangen, armleggers, horizontale en verticale trillingsdemping.



- Check of de bedieningsmiddelen zich op een goede reikafstand en hoogte bevinden en gemakkelijk en licht zijn te bedienen. Zijn er voldoende spiegels om goed zicht te hebben op de werkzaamheden en omgeving?
- Check of er voldoende voet- en beenruimte is en de pedaaldruk kleiner dan 5 kg is.
- Zorg eventueel voor stoelen die meekantelen met de lichaamsbewegingen. Dit heet dynamisch zitten en wordt aanbevolen om meerdere houdingen in het werk aan te nemen, terwijl de ondersteuning in stand blijft.
- Honoreer de extra eisen die eventueel aan een trekkerstoel gesteld worden: een draaiplateau bij gedraaid zitten, of een omkeerrichting, een lage rugleuning met uitsparing bij gedraaid zitten, een horizontaal stelling bij het werken op hellingen.
- Onderhoud de stoel conform de gebruikshandleiding.

OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Geef de machinist een zitinstructie over de instelmogelijkheden van de stoel en de bedieningsmiddelen.

MEER INFORMATIE

- [Koopwijzer trekkerstoel](#)
- [Checklist Onderhoud van een chauffeursstoel](#)
- [Instructiekaart 'Stoelinstelling'](#)