



HANDMATIG STOKSTEKEN

Bij het stoksteken is sprake van het uitvoeren van dezelfde (repeterende) bewegingen soms in combinatie met ongunstige lang aangehouden lichaamshoudingen.

Bij de beoordeling van werkhoudingen is het van belang onderscheid te maken tussen actieve bewegingen of houdingen die langere tijd aangehouden worden (langer dan 4 seconden).

Houdingen die langer aangehouden worden, geven een grotere kans op blessures.

Handmatig stoksteken is werk dat lichamelijk zwaar belastend kan zijn en komt met name voor in de containerteelt en bij spillen.



Wat is de gewenste situatie?

- Het steken van stokken leidt niet tot gezondheidsklachten.



Maatregelen

- Voorkom handmatig stoksteken en maak mechanisatie mogelijk door bij aanplant in de volle grond ruimte te houden.
- Mechaniseer het stoksteken.
- Gebruik hulpmiddelen en rouleer het werk met andere taken.
- Zet potten op de juiste werkhoogte tijdens het stoksteken.

Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Gebruik een gewasverzorgingsstoeltje of een balanscraftseat bij het stoksteken in containers op de grond.
- Gebruik bij het handmatig binden aan stokken boven schouderhoogte een (verrijdbare) opstap.
- Lever bij handmatig knoopwerk afwisselend zowel met links als met rechts de trekkracht.
- Pas de werkhoogte aan door het gebruik van hulpmiddelen.



TOELICHTING OP DE MAATREGELEN ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Mechaniseer het stoksteken in de volle grond door bijvoorbeeld een stokkenuitzetvoorziening op de plantmachine of een stokkenzetter (aanbouw of zelfrijdend), een stokbopper of een pneumatische grondboor.
- Probeer de werkzaamheden zo te plannen dat in een natte grond gewerkt wordt.
- Rouleer taken.



Foto: Zelfrijdende boor voor stokken zetten

GEREEDSCHAP, MACHINES EN APPARATEN

- Gebruik lichte stokken.
- Gebruik een bindtang en probeer zoveel mogelijk knoopwerk te voorkomen. Lever bij handmatig knoopwerk afwisselend zowel met links als met rechts de trekkracht.
- Gebruik in de volle grond een handuitvoering van een hydraulische pers om de stokken



de grond in te drukken.

- Maak gebruik van opvoerbandjes in de containerteelt om de potten op een goede werkhoogte te krijgen.
- Gebruik een gewasverzorgingsstoeltje of een balanscraftseat bij het stoksteken in containers op de grond om een goede werkhouding mogelijk te maken.
- Gebruik bij het handmatig binden aan stokken boven schouderhoogte een (verrijdbare) opstap.
- Als er bij bomen sprake is van handmatig binden op hoogte bijvoorbeeld aan stokken of rekken (koppen zetten of leirekken aanbinden): pas steeds de werkhoogte aan door gebruik van hulpmiddelen.



Foto: Gewasverzorgingsstoeltje

OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Zie toe op een gezonde werkhouding en geef instructie hierover.

WAT U VERDER NOG MOET WETEN

Tips voor taakrotatie:

- Maak medewerkers bewust van het feit dat het niet-rouleren mogelijk in een later stadium tot lichamelijke klachten zou kunnen leiden.
- Kijk per werknemer of deze geschikt is voor taakrotatie.



- Geef iedere medewerker zoveel taken als hij kan overzien.
- Zorg ervoor dat als u taakrotatie wilt invoeren, er wel voldoende tijd voor begeleiding is en voor het tijdig klaarzetten van de benodigde hulpmiddelen.
- Laat medewerkers zoveel mogelijk de opvolgende taak ook uitvoeren. Men weet dan waar men op moet letten om makkelijker te kunnen werken.