



ZITTEND WERK

Personen die een trekker, graafmachine, shovel of andere zelfrijdende machine bedienen, zitten langdurig op een machine. Dit is vooral belastend voor de rug en de ledematen. Trillingen en schokken zijn een belangrijke oorzaak van rugklachten. In een goede houding zijn deze beter op te vangen. Het is van belang de werkplek zo in te richten dat klachten zoveel mogelijk worden voorkomen. Ook is het belangrijk de machinist of chauffeur (hierna machinist genoemd) over een goede conditie beschikt en voorkomt dat hij/zij overgewicht heeft.



Wat is de gewenste situatie?

- Zittend werk leidt niet tot rugklachten of andere gezondheidsklachten.



Maatregelen

- Realiseer een optimale zitwerkplek.
- Geef de medewerkers een zitinstructie.
- Beperk waar mogelijk de zitduur.
- Zorg voor voldoende pauzes.
- Zorg voor zoveel mogelijk afwisseling van taken.



Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Stel eerst de stoel goed in.
- Is de stoel niet goed instelbaar, meld het 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, met name in de zithouding
- Neem je pauze.
- Blijf tijdens een pauze niet in de machine zitten. Ga een stukje lopen en doe rek- en strekoefeningen of ga een stukje lopen. 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.
- Beweeg zo veel mogelijk in de cabine:
 - rondje draaien met voet
 - bovenbeen stukje optillen
 - met schouders draaien
 - romp draaien

TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Zorg bij aanschaf van een machine voor een geschikte stoel en zorg voor periodiek preventief onderhoud van de stoel. Chauffeurs kunnen dan naar verhouding meer uren per week op de machine rijden, omdat de kans op lichamelijke klachten kleiner is. Hoe lang men achter elkaar (en per week) zittend chauffeurswerk kan verrichten is mede afhankelijk van de terrein- en werkomstandigheden.
- Zorg voor een opbergruimte buiten de cabine voor zaken zoals een koelbox en gereedschappen, zodat deze het goed zitten niet kunnen belemmeren.
- Wees alert op de noodzaak de werkplek voor een links- of rechtshandige in te richten.
- Beperk, waar mogelijk, langdurig zittend werk.
- Zorg voor een mobiele pauzeruimte als de werkzaamheden op een locatie meerdere dagen duren.



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.
- Check of er voldoende voet- en beenruimte is en de pedaaldruk kleiner dan 5 kg is.
- Zorgeventueel 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, een lage rugleuning met uitsparing bij gedraaid zitten, een horizontaal stelling bij het werken op hellingen. Kijk eens naar de [Trekkerstoel koopwijzer](#).
- Onderhoud de stoel conform de gebruikshandleiding of gebruik de [Checklist Onderhoud chauffeursstoel](#)

OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Vraag de leverancier van een nieuwe machine of stoel om een uitgebreide instructie aan betrokkenen.
- Geef de machinist een zitinstructie over de instelmogelijkheden van de stoel en de bedieningsmiddelen. Zie ook de bijlage [Stoel instellen](#)