



ZITTEND WERK

Personen die een zelfrijdende maaimachine, graafmachine, trekker 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 dat de machinist of chauffeur (hierna machinist genoemd) over een goede conditie beschikt.



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 de zitduur bij voorkeur tot maximaal 4 uur per dag en anders 3 dagen per week bij het werken met een zelfrijdende maaimachine in plantsoenen.
- 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
Is de stoel niet goed instelbaar: meld het aan de leiding.
- Pas de rijsnelheid en rijstijl aan aan de terreinomstandigheden, want beheerst rijden voorkomt lichamelijke klachten.
- 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 strek oefeningen. 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

- Zorg bij aanschaf voor een trillingsarme 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 (per dag en per week) zittend chauffeurswerk kan verrichten is mede afhankelijk van de terreinomstandigheden. Bekijk daarom telkens hoe lang de zitduur kan zijn, afhankelijk van soort en ouderdom van de machine en de terreinomstandigheden.
- Promoot dat men beheerst rijdt, want uit [recent trillingsonderzoek](#) blijkt dat de capaciteit er bijna niet onder lijdt, terwijl lichamelijke klachten voorkomen kunnen worden.
- Wees alert op de noodzaak de werkplek voor een links- of rechtshandige in te richten.
- Beperk, waar mogelijk, langdurig zittend werk tot 2 uur achtereen en maximaal 4 uur per dag.
- 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.
- 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, een lage rugleuning met uitsparing bij gedraaid zitten, een horizontaal stelling bij het werken op hellingen. Kijk eens naar de Koopwijzer trekkerstoel.
- Onderhoud de stoel conform de gebruikshandleiding of gebruik de [checklist Onderhoud van een 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.

CHECKLIST ONDERHOUD VAN EEN CHAUFFEURSTOEL

- Open hier het bestand [Onderhoud van een chauffeursstoel](#)

MEER INFORMATIE



- Rapport: “Blootstelling aan lichaamstrillingen van chauffeurs van moderne zelfrijdende cirkelmaaimachines tijdens het maaien van plantsoenen in de praktijk”.