



SCHOFFELEN

Vooral in de zomer is er veel schoffelwerk. Langdurige en eenzijdige belasting vergroot het risico op rugklachten, polsklachten en andere lichamelijke klachten. Andere invloeden op de zwaarte van het werk zijn de kracht die gebruikt moet worden en de weersomstandigheden.



Wat is de gewenste situatie?

- Het schoffelen leidt niet tot rugklachten of andere gezondheidsklachten.



Maatregelen

- Voorkom handmatig wieden. Dit kan door de manier van aanplanten, kiemvrije materialen, machinaal wieden of een effectieve bestrijding.
- Geef medewerkers een ruime keuze in gereedschappen, zodat ze die kunnen afstemmen op de grondsoort en hun lichaamslengte.
- Pas actief taakrotatie toe.
- Onderhoud het gereedschap goed.
- Geef medewerkers een praktijkinstructie over gezond werken met het gereedschap.



Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Zorg dat er rechtopstaand gewerkt kan worden. Pas daarvoor de hoek van het schoppeelblad ten opzichte van de steel aan.
- Houd de schoudergordel ontspannen en beweeg de schoppeel met name door het lichaam(sgewicht) te verplaatsen.
- Gebruik een schoppeel met handvat of handkruk.
- Wissel de verschillende werkzaamheden zoveel mogelijk af met collega's.
- Draag aangepaste kleding. Bijvoorbeeld goede regenkleding en een langer, ademend hemd, waardoor je niet nat wordt en afkoelt.

✓ GOED



Schoffelen met rechte rug en kromme steel.

✗ FOUT



Schoffelen met kromme rug en rechte steel.



TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Overleg met de opdrachtgever of handmatig wieden zo veel mogelijk kan worden voorkomen door een andere aanplant, de inzet van machinaal wieden of andere vormen van effectieve onkruidbestrijding.
- Maak taakrotatie vanzelfsprekend. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat meerdere mensen op een locatie werken zodat schoffelen afgewisseld kan worden met andere werkzaamheden.
- Zorg ervoor dat mensen regelmatig even kunnen pauzeren en hun lichaam kunnen ontspannen.

GEREEDSCHAP, MACHINES EN APPARATEN

- Zorg dat medewerkers gebruik kunnen maken van scherp gereedschap.
- Stel hoge eisen aan de schoffels. Schoffels die veel inspanning vragen, leiden tot onnodige (extra) belasting. [Zie ook bijlage 1.](#)
- Geef medewerkers een ruime keuze in gereedschappen, zodat ze die kunnen afstemmen op de grondsoort en hun lichaamslengte. Zo kunnen ze in een goede houding werken.
- Zorg voor lichte schoffels met een dun schffelblad en een snijdende vorm (zodat het snijvlak onder een hoek staat ten opzichte van de duwrichting). Het schffelblad moet van hard materiaal zijn, zodat de schffel zo lang mogelijk scherp blijft.
- Onderhoud de schoffels goed en maak ze regelmatig scherp. Een scherpe schffel werkt lichter en prettiger en voorkomt dat materiaal (vooral bij natte kleigrond) aan de schffel blijft hangen.

OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Geef praktijkinstructie over taakrotatie en het (juiste) gebruik van het gereedschap. Herhaal deze instructie regelmatig.
- Bespreek het belang van goede kleding. Goede kleding zorgt ervoor dat het lichaam (bijvoorbeeld de rug, de schouders en de armen) niet afkoelt.
- Bespreek ook het gebruik van de beschikbare persoonlijke beschermingsmiddelen.



PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

Zorg voor de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen:

- werkschoenen voor goede grip op de ondergrond
- goede regenkleding, die soepel zit
- soepel zittende werkhandschoenen, waar goed mee gewerkt kan worden
- signaalkleding bij werken langs de weg

MEER INFORMATIE

- Bijlage 1: [Ontwikkelingen bij het schoffelen](#)