



MOTORKETTINGZAAG (LICHAMELIJKE BELASTING)

Langdurig werken met een motorkettingzaag is lichamelijk zwaar belastend en kan klachten veroorzaken aan gewrichten, pezen, spieren en rug.

Voor veilig werken met de motorkettingzaag, ga naar [Motorkettingzaag \(veiligheid\)](#)



Wat is de gewenste situatie?

- Het werken met een motorkettingzaag leidt niet tot gezondheidsklachten.



Maatregelen

- Zorg voor aantoonbaar opgeleide medewerkers.
- Werk met een goed onderhouden motorkettingzaag met een scherpe zaagketting.
- Zorg dat vermogen, gewicht en zwaardlengte op het werk zijn afgestemd.
- Draag passende persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Werk maximaal vier uur per dag of twee dagen per week met een motorkettingzaag.
- Bevorder taakrotatie en pauzeer tijdig.



Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Houd de werkplek overzichtelijk en ruim en zorg voor een stabiele ondergrond.
- Houd de zaag tegen het lichaam (meestal het rechterbovenbeen) en reik niet te ver.
- Voorkom te ver reiken (zwaar belastend voor de rug) en werk niet boven schouderhoogte (belastend voor schouders en nek).
- Gebruik een hoogwerker om het werk op hoogte te kunnen doen.
- Zaag zo veel mogelijk met het geleiderdeel dat zich het dichtst bij de motor bevindt.
- Laat het gewicht van de motorkettingzaag op het hout rusten als dat kan.
- Gebruik de kam bij het zagen of afkorten van dik hout.
- Werk met een trekkende ketting.
- Houd de rug recht en de polsen zo veel mogelijk in neutrale stand.
- Let op bij gladheid, regen, sneeuw en op hellingen. Draag stevige veiligheidsschoenen met stroeve zool en zaag niet bij te gladde omstandigheden.
- Houd de handen warm. Gebruik altijd handschoenen, bij voorkeur van leer.
- Draag de voorgeschreven persoonlijke beschermingsmiddelen.

TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Denk vooraf na over de inzet van niet te zware machines. Accukettingzagen kunnen een oplossing zijn.
- Zorg voor scherpe reservezaagkettingen die in het veld gewisseld kunnen worden.
- Zorg voor een verankeringspunt voor de zaag(ketting) als u op locatie slijpt.

GEREEDSCHAP, MACHINES EN APPARATEN

- Stel bij aanschaf van een nieuwe motorkettingzaag hoge eisen aan ergonomie en trillingsdemping.
- Gebruik voor elke taak de lichtst mogelijke motorkettingzaag. Bij licht snoeiwerk is een zware zaag lichamelijke belastender en gevaarlijker.
- Kettingzagen zijn er ook in accu-uitvoering. Nieuwe modellen geven goede resultaten.
- Gebruik een goed onderhouden motorkettingzaag die voorzien is van een correct geslepen zaagketting.
- Werk altijd met een scherpe en goed geslepen (snijhoek) zaagketting. Dit is minder



belastend, geeft een mooier zaagresultaat, kost minder kracht (brandstof) en werkt sneller.

- Controleer regelmatig de antivibratie-elementen en vervang deze op tijd. Vooral niet-metalen trillingsdempers kunnen door veroudering slecht gaan functioneren.

OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Check of medewerkers een aantoonbare opleiding hebben gevolgd die afgestemd is op het uit te voeren werk.

PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

- Houd de handen warm: gebruik altijd handschoenen, bij voorkeur van leer.

WAT U VERDER NOG MOET WETEN

- Laat de motor niet onnodig stationair draaien.

MEER INFORMATIE

- Rapport: [Analyse van de blootstelling aan trillingen bij gebruik van motorkettingzagen](#)
- Folder [Trillingen in de agrarische en groene sector](#)
- [Zelftest trillingen](#)
- Bereken uw trillingsbelasting op de website van [Husqvarna](#) of [Stihl](#).