



## HANDMATIG PLANTEN

Het handmatig planten van struiken en bomen is werk dat lichamelijk zwaar belastend kan zijn. De afgelopen jaren worden steeds meer mechanische hulpmiddelen gebruikt om het werk lichter te maken. Door kleinschaligheid of door de visie omtrent de structuur van het plantgat zijn niet overal hulpmiddelen beschikbaar of gewenst.

Handwerk komt met name nog voor in de containerteelt, bij spullen, bij heesters, struiken, hagen, coniferen, vaste planten in de volle grond en bij bomen met naakte wortels.



### Wat is de gewenste situatie?

- Het planten leidt niet tot gezondheidsklachten.
- In afwijking van de norm van 23 kg geldt de brancheafpraak dat incidenteel tot een gewicht van 25 kg mag worden getild.
- Uitgangspunt voor de toelaatbare gewichten wordt bepaald door frequentie en omstandigheden en wordt gegeven door de NIOSH-methode.



### Maatregelen

- Mechaniseer het plantwerk, zodat zwaar graafwerk en zwaar tillen voorkomen worden.
- Indien handmatig planten niet voorkomen kan worden: gebruik hulpmiddelen en rouleer het werk met andere taken.



## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Til niet onnodig. Maak gebruik van de beschikbare hulpmiddelen.
- Til zware bomen of planten (meer dan 25 kg) altijd met hulpmiddelen of met meerdere personen.
- Maak bij het graven van plantgaten zoveel mogelijk gebruik van de aanwezige hulpmiddelen (bijvoorbeeld graafmachines en grondboren).

## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Houd in het plantplan rekening met de mogelijkheid om machinaal te kunnen planten.
- Mechaniseer het planten. Mechaniseer bijvoorbeeld met een eenvoudige plantmachine.

De plantmachine maakt het werk lichter, het werk wordt echter wel eenzijdiger. Licht, eenzijdig werk op een plantmachine – in dit geval voor de arm die planten pakt en zet – kan door het repeterende karakter van het werk ook bijvoorbeeld schouderklachten veroorzaken. Onderzoek of bij machinaal werken repeterend werk ontstaat dat klachten kan veroorzaken. Zorg in dat geval voor voldoende taakrotatie.

- Mechaniseer het maken van het plantgat. Mechaniseer bijvoorbeeld met behulp van een minigraver of met behulp van boorunits.



Foto: Plantmachine



Foto: Boorunit aan de trekker

## GEREEDSCHAP, MACHINES EN APPARATEN

- Gebruik eenvoudige hulpmiddelen zoals een grondboor.
- Gebruik scherp gereedschap dat op de lengte van de medewerker is afgestemd.
- Gebruik hulpmiddelen. Bijvoorbeeld smalle shovel, rupsdumper of minigraver om zware objecten (>25 kg) te verplaatsen.

## OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Zie toe op een juiste techniek. Geef voorlichting over gezond gebruik van de grondboor.
- Zie toe op een juiste graaftechniek. Geef voorlichting over rugsparend graven.

## WAT U VERDER MOET WETEN

NIOSH-methode: hoe belastend is het tillen van lasten?

Veel en vaak tillen kan belastend zijn voor het lichaam. Dit is zeker het geval als:

- er vaak zware lasten worden getild (*zorg dus voor een lager gewicht als er vaak getild moet worden*)
- lasten boven schouderhoogte worden getild (*voorkom dat medewerkers tillen boven schouderhoogte*)
- het tillen samen gaat met veel bukken (bijvoorbeeld bij het optillen van lasten die op de grond staan) (*laat medewerkers daarom gebruik maken van hulpmiddelen*)
- in onhandige houdingen (bijvoorbeeld gedraaid) wordt gewerkt (*zorg er voor dat mensen*



*recht voor de te tillen last staan)*

- de last moeilijk vast te houden is (bijv. zakken met materialen die verschuiven of verzakken) *(gebruik hiervoor hulpmiddelen)*

Met de NIOSH-methode kunt u berekenen of veelvoorkomende tilsituaties bij u in het bedrijf lichamelijk té belastend zijn. U kunt bovendien nagaan waar dat door komt: is de last te zwaar? Zit het in de gedraaide houding, of omdat er gebukt of hoog getild moet worden?

Na het invullen van het instrument krijgt u de zogenaamde tilindex te zien:

- is de tilindex 1 of lager: dan hoeft u geen maatregelen te nemen
- is de index tussen 1 en 2: dan zijn binnen afzienbare tijd maatregelen nodig
- als de index uitkomst boven 2: tref dan direct maatregelen.

Bepaal het maximale tilgewicht voor uw eigen werksituatie