



ZITTEND WERK CHAUFFEUR

Personen die een trekker 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 chauffeur 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 vijf uur per dag.
- 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.
- 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, ook in de zithouding.
- Blijf tijdens een pauze niet in de machine zitten. Doe rek- en strekoefeningen. 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.
- Voorkom overgewicht.

TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Wees alert op de noodzaak de werkplek voor een links- of rechtshandige in te richten.
- Beperk, waar mogelijk, langdurig zittend werk tot twee uur achtereen en maximaal vijf uur per dag.
- Zorg voor een mobiele pauzeruimte als de werkzaamheden op een locatie meerdere dagen duren.
- Stel de stoel goed in. Als een stoel niet goed instelbaar is, of onvoldoende steun geeft, meldt dit direct aan de leiding.
- Voorkom regelmatig overwerken door het werken in ploegendienst.

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 chauffeur. 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.
- Gebruik eventueel 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 horizontaalstelling 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

- Geef de chauffeur instructie over de instelmogelijkheden van de stoel en de bedieningsmiddelen.



Foto: De bediening is te ver weg

