



MOTOR- / ACCUKETTINGZAAG (LICHAMELIJKE BELASTING)

Langdurig werken met een motor- / accukettingzaag is lichamelijk zwaar belastend en kan klachten veroorzaken aan gewrichten, pezen, spieren en rug.



Voor veilig werken met de motor- / accukettingzaag, ga naar [Motor- / accukettingzaag \(veiligheid\)](#).



Wat is de gewenste situatie?

- Het werken met een motor- / accukettingzaag leidt niet tot gezondheidsklachten.



Maatregelen

- Zorg voor aantoonbaar opgeleide medewerkers.



- Werk met een goed onderhouden motor- / accukettingzaag met een scherpe zaagketting.
- Zorg dat vermogen, gewicht en zwaardlengte op het werk zijn afgestemd.
- Draag passende persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Werk maximaal 4 uur per dag of 2 dagen per week met een motorkettingzaag. (Voor sommige machines kunnen andere maxima gelden, zie toelichting)
- Bevorder taakrotatie en pauzeer tijdig.

Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Houd de werkplek overzichtelijk en ruim en zorg voor een stabiele ondergrond.
- Gebruik een zo licht mogelijke kettingzaag.
- Houd de zaag tegen het lichaam (meestal het rechterbovenbeen) en reik niet te ver.
- Voorkom te ver reiken (zwaar belastend voor de rug en schouder) en werk niet boven schouderhoogte (belastend voor schouders en nek).
- Gebruik een hoogwerker om het werk op hoogte te kunnen doen; check of de ondergrond stabiel is voor een veilig gebruik.
- 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.
- [Motor- / accukettingzaag \(veiligheid\).](#)



✓ GOED



Gewicht afgesteund.

✗ FOUT



Gewicht gedragen door de rug.

TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Denk vooraf na over de inzet van niet te zware machines (een lichte zaag weegt max. 4 à 5 kg). Accukettingzagen worden steeds vaker ingezet bij licht tot matig zwaar snoeiwerk.
- Stel voldoende scherpe reservezaagkettingen ter beschikking 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 gewicht, ergonomie en trillingsdemping. (Voor berekening trillingsbelasting, kijk onder Meer informatie.)
- Beoordeel de trillingsbelasting van uw machines en stel vast hoe lang er maximaal per dag mee gewerkt mag worden. De aangegeven trillingsbelasting geldt voor normaal gebruik met scherpe kettingen.
- De norm van maximaal 4 uur per dag of maximaal 2 dagen per week (zoals genoemd in de maatregelen) geldt voor veel gebruikelijke (middelgrote) machines. Met sommige nieuwe, trillingsarme machines kan langer gewerkt worden. Houd bij het vaststellen van maxima ook rekening met werkzaamheden met andere machines, die trillingen veroorzaken.
- Gebruik voor elke taak de lichtst mogelijke kettingzaag. Door de snelle ontwikkeling van kettingzagen met een accu, zijn er goede gebruikerservaringen met deze nieuwe kettingzagen.
- Gebruik een goed onderhouden motor- / accukettingzaag 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.
- Instrueer de medewerkers hoe lichamelijke belasting beperkt kan worden en gebruik daarbij de checklist voor de dagelijkse praktijk (zie hiernaast).

PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

- Houd de handen warm. Gebruik altijd handschoenen, bij voorkeur van leer.
- Zorg voor beschermingsmiddelen waar goed mee gewerkt kan worden:
 - een veiligheidshelm met gehoorbescherming en oog- of gelaatsbescherming
 - zaagschoenen of zaaglaarzen die goed grip hebben op de ondergrond
 - werkhandschoenen die soepel zitten
 - een zaagbroek of zaagoverall.
 - signaalkleding bij werken in de openbare ruimte.



- kleding met armbescherming bij een tophandlezaag
- Zitten persoonlijke beschermingsmiddelen niet comfortabel, zijn ze verouderd of defect? Bespreek dit met uw leidinggevende.
- Reinig persoonlijke beschermingsmiddelen tijdig.

WAT U VERDER NOG MOET WETEN

- Laat de motor niet stationair draaien terwijl je hem vast houdt. Dit veroorzaakt veel trillingen. Zet de stationair draaiende machine op de grond of zet deze uit.

MEER INFORMATIE

- [Motor- / accukettingzaag \(Veiligheid\)](#)
- [Geluid in de groene sector](#)
- [Trillingen in de groene sector](#)
- Bereken uw trillingsbelasting via de website van [Stihl](#) en/of [Husqvarna](#)