



Heggenschaar - **Wat je moet weten**

Hoe zwaar het werken met een heggenschaar is, hangt af van het gewicht van de het gereedschap, maar ook van andere factoren, zoals:

1. Waar moet ik snoeien?
2. Moet ik ver of hoog reiken?
3. Werk ik laag bij de grond?
4. Heb ik voor deze situaties het juiste gereedschap of de juiste hulpmiddelen?
5. Hoe gebruik ik mijn lichaam tijdens het snoeien?

Gezond werken vraagt een goede keuze uit werk- en hulpmiddelen en het juist toepassen van het werkhoudingen.

Ver, hoog en laag snoeien?

Gebruik een stokheggenschaar voor een brede, te hoge of lage haag.

Ver reiken en boven de macht reiken met een traditionele (motor) heggenschaar is zwaar belasten voor de rug en de schouders.

Ver reiken?



Illustratie: hoe verder er gewerkt wordt van het lichaam, hoe zwaarder dit is voor rug en schouders

Hoog?



Indien een stokheggenschaar niet aanwezig is, is een ladder of verhoging nodig om boven de macht werken te voorkomen.

Laag?



Indien een stokheggenschaar niet aanwezig is, kies een goede houding: buig in de heup en knieën.



Foto's: Indien er laag bij de grond gewerkt moet worden, let op een goede houding.

Gezonde alternatieven:

Gebruik voor snoeien, ook op een goede hoogte en breedte, bij voorkeur accugereedschap. En dan bij voorkeur met de accu gedragen op de rug. Dit vermindert het dragen van het gewicht vóór het lichaam aanzienlijk en ontlast de schouders en de rug. Ook een model waarbij de motor als een contragewicht het gewicht van het zaagblad opvangt, is een optie.

Moet er gewerkt worden met een traditionele motorheggenschaar, dan kan met een hulpmiddel, de zgn. Elephant Trunc, het gewicht afgesteund worden en daarmee schouders en rug ontlast worden.



Lichaamsgebruik tijdens het snoeien?

Om de polsen te ontzien gebruik een heggenschaar waarbij de handvatten van stuur- en gashand mee kunnen draaien met de werkriching. Pas de plaats van de handvatten steeds aan (en/of verplaats uw handen) aan het gevraagde werk, zodat de polsen het werk in een rechte stand (met de duim omhoog) kunnen uitvoeren.



Werk om de rug en de schouders te ontzien steeds in een logische benenstand. Zet de voorste voet evenwijdig aan de heg en werk met de voeten wat uit elkaar. Beweeg van daaruit langs de heg omhoog.



Foto's: bij stand naar de heg toe beweegt het lichaam onnodig veel uit de schouders en rug

Gebruik bij rechtopstaand gebruik de ring, echter indien de werkhoeck schuin komt te liggen maak de hefboom kleiner (ontlasting schouders en rug) door de hand te verplaatsen en hoger aan de steel beet te pakken.



Bij rechtopstaand gebruik van de stokheggenschaar kan het raadzaam zijn om de kijkhoek te verkleinen en daarmee de nek te ontlasten. Ga dan wat verder van het werk staan, werk onder een kleinere kijkhoek en verplaats de hand naar hoger aan de steel.



Raadpleeg ook de [arbeidsvriendelijke producten](#).