Zittend werk (in de cabine)

Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Toelichting op de maatregelen
  - 1. Een goede zitwerkplek
  - 2. Beperken van de zitduur
  - 3. Opleiding en instructie
- Bijzondere groepen
- Meer informatie
- Checklist

Goedgekeurd door Sociale Partners

Geactualiseerd: maart 2024

Langdurig zitten op een trekker, graafmachine, shovel of een andere machine kan klachten geven. Trillingen en schokken kunnen deze klachten versterken. Het is belangrijk om de werkplek en zitduur zo te organiseren dat rugpijn of andere klachten voorkomen wordt.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Zittend werk leidt niet tot rugklachten of andere gezondheidsklachten.

Maatregelen

- → Zorg dat medewerkers in een goede houding kunnen zitten in de cabine en waarbij gedraaid zitten zoveel mogelijk wordt voorkomen.
- → Beperk waar mogelijk de zitduur, o.a. door voldoende pauzes en een afwisselend takenpakket.
- → Beperk de trillingen zoals aangegeven in de arbocatalogustekst Trillingen.
- → Geef de medewerkers een voorlichting over het instellen van de stoel en de zithouding.

Toelichting op de maatregelen

1. Een goede zitwerkplek

- Als je een machine koopt, zorg dan dat de stoel afgesteld kan worden op de lichaamsmaten van de machinist (inclusief rekening houdend met links- en rechtshandigen). Dit betekent dat je moet letten op zaken zoals de hoogte van de stoel, de diepte van het zitgedeelte, de lendensteun, de zijkussens, de armleuningen, en hoe goed de stoel schokken opvangt, zowel horizontaal als verticaal. Bekijk de toolbox video van Cumela trekkerstoel instellen.

- Controleer of de knoppen en hendels om de machine te bedienen op een goede hoogte en afstand zitten, zodat je ze gemakkelijk kunt bereiken en gebruiken. Kijk of er genoeg ruimte is om je voeten en benen comfortabel neer te zetten en of de pedalen licht genoeg zijn om in te drukken, in het ideale geval met een druk van minder dan 5 kg.
- Zorg dat er voldoende en goede spiegels of camera's op de machine zijn bevestigd, zodat werken in een gedraaide houding wordt voorkomen.
- Zorg dat in alle werkomstandigheden er juiste voorzieningen aanwezig zijn. Denk bijvoorbeeld aan: een cardanische stoel (in enige mate een draaibare stoel) bij het zijwaarts zitten zodat je beter zicht hebt op het werk, een horizontale verstelling bij het werken op hellingen en een goed verstelbare lendesteun.
- Onderhoud de stoel volgens de gebruikshandleiding. Gebruik machines met een goede trillingsdemping, zoals:
  - trillingsarm, opgehangen cabine of werkplateau;
  - stoel met trillingsdempende eigenschappen;
  - verende as(sen);
  - trillingsarm opgehangen motor;
- Zorg ervoor dat er buiten de bestuurderscabine een plek is om dingen op te bergen, zoals een koelbox en gereedschap. Dit, zodat de machinist comfortabel zit en spullen niet in de weg liggen.

2. Beperken van de zitduur

- Zorg dat chauffeurs en machinisten regelmatig hun cabine verlaten, bijvoorbeeld tijdens het wachten, in de pauze en tijdens de lunch.
- Wissel werkzaamheden af met werk buiten de cabine.
- Hanteer de arbeids- en rusttijden van de CAO GGI.
- De trillingsnorm mag niet overschreden worden. Dit heeft invloed op de zitduur.

3. Opleiding en instructie

- Vraag de leverancier van een nieuwe machine of stoel om een gedetailleerde instructie voor alle betrokkenen.
- Zorg ervoor dat de bestuurder een instructie krijgt over hoe de stoel en de bedieningsapparatuur kunnen worden afgesteld voor optimaal comfort. Zie ook de bijlage en de toolboxvideo over het instellen van de trekkerstoel

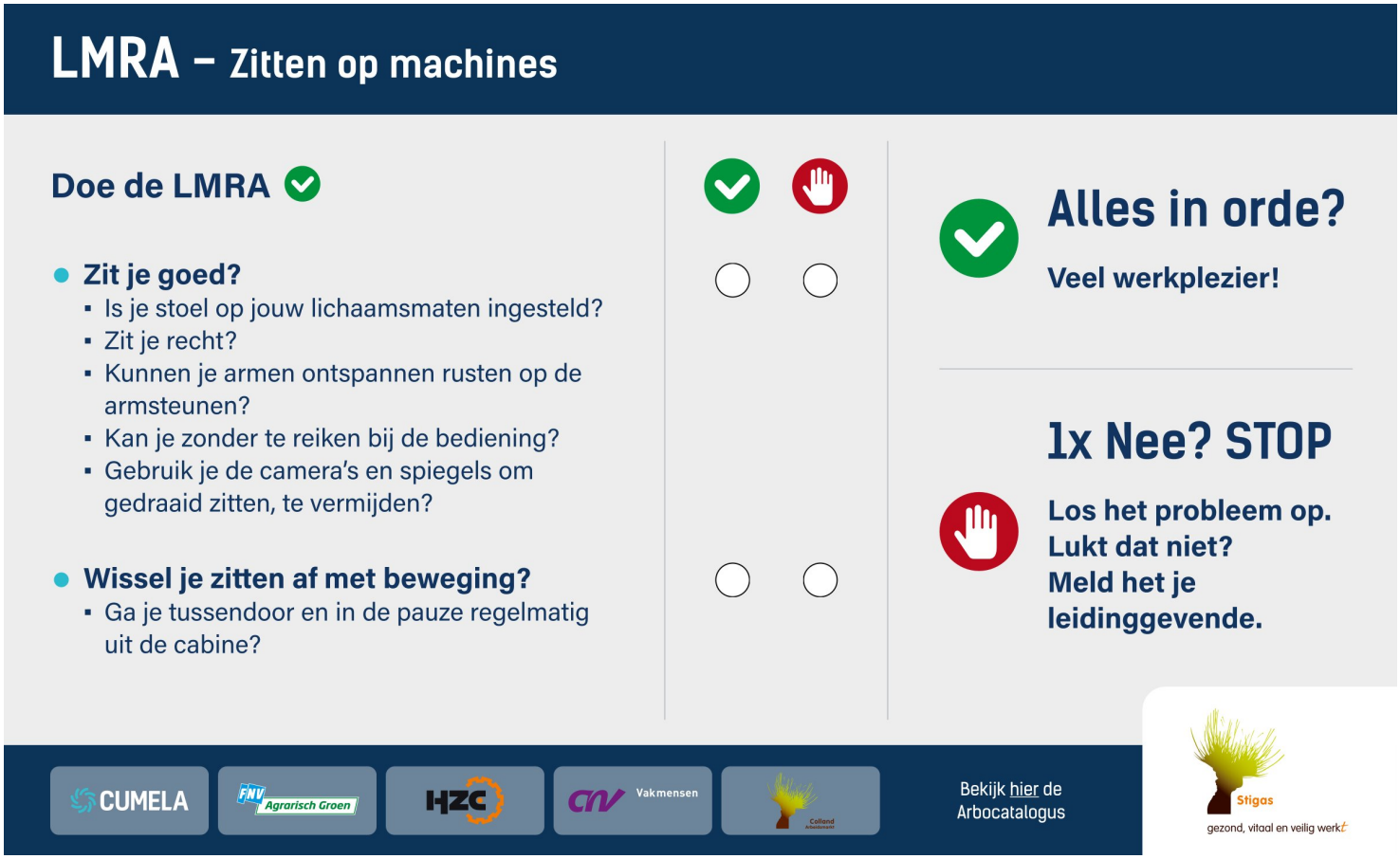
Bijzondere groepen

- Jongeren en zwangeren: houd rekening met de trillingsbelasting. Zie het arbocatalogusstuk over trillingen.

Meer informatie

- Toolbox Cumela: Instellen van je stoel
- Checklist onderhoud chauffeursstoel
- Toolbox video Cumela: Voorkomen van enkelklachten

Download LMRA Zitten op machines als PDF



Checklist

- [ ] Stel eerst de stoel goed in. Voorkom scheef zitten door bijvoorbeeld een portemonnee in de achterzak.
- [ ] Als de stoel niet goed kan worden afgesteld, meld dit dan aan de leiding.
- [ ] Voorkom schokken. Pas je rijsnelheid en rijgedrag aan de omstandigheden op het terrein aan.
- [ ] Draag kleding die de rug volledig bedekt en je daarom warm houdt.

- [ ] Blijf tijdens een pauze niet in de machine zitten. Ga een stukje lopen en doe rek- en strekoefeningen. Dit voorkomt 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.

- [ ] Beweeg zo veel mogelijk in de cabine:
  - rondje draaien met voet
  - bovenbeen stukje optillen
  - met schouders draaien
  - romp draaien