

## Beoordeel eenvoudig de fysieke belasting in jouw bedrijf

Met deze flyer beoordeel je eenvoudig de fysieke belasting bij het oogsten en doorhalen van aardbeien op stellingen en hangbakken. Je ziet:

- welke risico's er zijn
- of het risico beheerst is of niet
- en welke maatregelen helpen om die risico's te verlagen.

Stigas heeft deze werkzaamheden onderzocht. Komen de werkzaamheden in jouw bedrijf overeen met de onderzochte situatie? Dan hoef je zelf geen nieuw onderzoek uit te voeren. Je kunt de uitkomst gebruiken voor je RIE en direct bekijken welke maatregelen nodig zijn.

### Het onderzoek van Stigas

Stigas heeft de fysieke belasting bij het oogsten en doorhalen van aardbeien op stellingen en hangbakken onderzocht. Daarbij zijn we uitgegaan van deze situatie:

- Oogsten gebeurt 5 tot 6 uur per dag.
- Doorhalen gebeurt 3 tot 4 uur per dag.
- Medewerkers voeren het werk lopend uit.
- Een medewerker duwt een oogstwagen van maximaal 75 kilo ongeveer vijf keer per minuut één meter vooruit.
- De ondergrond is zacht en ongelijk.
- Medewerkers tillen ongeveer 9 dozen per uur.
- De dozen worden tot maximaal 15 lagen hoog op een pallet gestapeld.
- Eén doos weegt ongeveer 5 kilo.

**Komt deze situatie overeen met jouw situatie?** Dan kun je de uitkomsten van het onderzoek gebruiken om de RIE voor jouw bedrijf in te vullen.

**Wijkt jouw situatie hiervan af?** Dan is aanvullend onderzoek naar de fysieke belasting nodig, gebruik hiervoor de [TNO tools fysieke belasting](#).

### In 4 stappen naar minder fysieke belasting

Komen jouw werkzaamheden overeen met de situatie die Stigas heeft onderzocht? Volg dan deze stappen:

- Stap 1: Lees de uitkomsten van het onderzoek
  - Stap 2: Breng de risico's op jouw bedrijf in kaart
  - Stap 3: Is het risico verhoogd? Bepaal welke maatregelen nodig zijn
  - Stap 4: Pas de maatregelen toe en leg ze vast in je RIE.
- 

## Stap 1: Lees de uitkomsten van het onderzoek naar fysieke belasting in de aardbeienteelt

### Oogsten: vooral risico voor armen, nek en schouders

Bij 3 tot 6 dagen per week en 6 uur per dag oogsten is sprake van een sterk verhoogd risico op klachten aan arm, nek of schouder.

Bij 1 tot 2 dagen per week en 6 uur per dag oogsten is sprake van een verhoogd risico.

Dit risico komt met name doordat de bovenarm meer dan 30 graden omhoog of opzij wordt geheven zónder ondersteuning.



Bovenarm heffing onder de 30 graden.



Bovenarm heffing boven de 30 graden.

### Duwen van de oogstwagen

Het rollend verplaatsen van de onderzochte oogstwagen is fysiek veilig en geeft een zeer klein risico op klachten.

### Tillen en dragen

Aandachtspunten zijn onder meer de tilhoogte, het reiken, het draaien van de romp, de tilfrequentie en het gewicht.

### Doorhalen: risico hangt af van het aantal werkdagen

Bij 3 tot 6 dagen per week en 4 uur per dag doorhalen is er sprake van een verhoogd risico op klachten aan arm, nek of schouders.

Bij 1 tot 2 dagen per week en 4 uur per dag is er geen verhoogd risico.

## Stap 2: Breng de risico's op jouw bedrijf in kaart

|                                           |                                                             |                                                                      |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Groen (<30) – <b>geen verhoogd risico</b> | Oranje (30-50) – <b>verhoogd risico</b> : maatregelen nodig | Rood (>50) - <b>sterk verhoogd risico</b> : direct maatregelen nemen |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

### Oogsten 3 tot 6 dagen per week

| Situatie →<br>Maatregel ↓                | 6 uur     | 6 uur     | 5 uur     | 4 uur     | 4 uur     | 3 uur     |
|------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7,5 minuut<br>herstel per 1,5<br>uur     | Nee       | Ja        | Ja        | Ja        | Nee       | Nee       |
| Werkhoogte en<br>reikwijdte<br>aanpassen | Nee       | Ja        | Ja        | Nee       | Ja        | Nee       |
| <b>Risicoscore</b>                       | <b>53</b> | <b>38</b> | <b>29</b> | <b>12</b> | <b>29</b> | <b>21</b> |

### Oogsten 1 tot 2 dagen per week

| Situatie →<br>Maatregel ↓                | 7 uur     | 6 uur     | 6 uur     | 5 uur     | 5 uur     | 5 uur     | 4 uur     |
|------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7,5 minuut<br>herstel per<br>1,5 uur     | Nee       | Nee       | Ja        | Ja        | Nee       | Ja        | Nee       |
| Werkhoogte<br>en reikwijdte<br>aanpassen | Nee       | Nee       | Ja        | Nee       | Ja        | Ja        | Nee       |
| <b>Risicoscore</b>                       | <b>53</b> | <b>42</b> | <b>29</b> | <b>21</b> | <b>29</b> | <b>19</b> | <b>21</b> |

### Doorhalen 3 tot 6 dagen per week

| Situatie →<br>Maatregel               | 5 uur     | 4 uur     | 4 uur     | 3 uur     |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7,5 minuut herstel<br>per 1,5 uur     | Nee       | Nee       | Ja        | Nee       |
| Werkhoogte en<br>reikwijdte aanpassen | Nee       | Nee       | Nee       | Nee       |
| <b>Risicoscore</b>                    | <b>50</b> | <b>38</b> | <b>25</b> | <b>25</b> |

### Doorhalen 1 tot 2 dagen per week

| Maatregel / situatie              | 6 uur     | 5 uur     | 5 uur     | 4 uur     |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7,5 minuut herstel<br>per 1,5 uur | Nee       | Nee       | Ja        | Nee       |
| <b>Risicoscore</b>                | <b>50</b> | <b>38</b> | <b>25</b> | <b>25</b> |

## Stap 3: Bepaal welke maatregelen nodig zijn

### Maatregelen bij oogsten en doorhalen: minder lang werken, herstellen en goed op de werkhoogte letten

Je kunt het risico bij het oogsten en/of doorhalen vooral verlagen door:

- de taakduur te beperken
- minimaal 7,5 minuut herstel per 1,5 uur in te plannen
- de werkhoogte en reikwijdte aan te passen
- ervoor te zorgen dat medewerkers hun bovenarm zo weinig mogelijk meer dan 30 graden heffen
- plukken boven schouderhoogte te voorkomen, bijvoorbeeld door de inzet van stelten.

**Wat is herstel?** Herstel hoeft niet altijd een pauze te zijn. Een medewerker kan ook tijdelijk ander werk doen dat nek, schouders en armen minder belast, zoals materialen aan- en afvoeren of de werkplek opruimen.

### Maatregelen bij tillen en dragen: maak het werk lichter

Verlaag de fysieke belasting door:

- niet boven schouderhoogte te tillen
- dozen zoveel mogelijk vanaf ellebooghoogte te tillen
- bijvoorbeeld een in hoogte verstelbare heftafel te gebruiken
- maximaal één doos per keer te tillen
- de doos dicht bij het lichaam te houden
- tijdens het tillen niet met de romp te draaien

#### **Stap 4: Pas de maatregelen toe en leg ze vast in je RIE.**

Heb je vastgesteld welke situatie bij jouw bedrijf past?

→ Neem de bijbehorende risicoscore op in je RIE.

→ En leg vast welke maatregelen je neemt in je plan van aanpak.

#### **Meer weten?**

Bekijk de volledige handreiking voor de achtergrond van het onderzoek en de gebruikte beoordelingsmethoden.

Of neem contact op met de preventieadviseur van Stigas.

# Fysieke belasting in de aardbeienteelt

## Zo werk je gezond en met plezier

Start

1. Gaat het om het oogsten en/of doorhalen van aardbeien op stellingen of hangbakken?



Nee

Deze flyer is niet van toepassing op jouw bedrijf.

Ja

2. Komt jouw situatie overeen met het onderzoek van Stigas?

Controleer of dit klopt:

- Oogsten: 5-6 uur per dag
- Doorhalen: 3-4 uur per dag
- Medewerkers werken lopend
- Oogstwagens: max. 75 kilo,  $\pm 5$  keer per minuut 1 meter vooruit
- Ondergrond is zacht en onegelijk
- Ongeveer 9 dozen per uur tillen
- Dozen stapelen tot max. 15 lagen op pallet
- Eén doos weegt  $\pm 5$  kilo

Nee

Aanvullend onderzoek naar de fysieke belasting is nodig. Gebruik de uitkomsten van deze flyer dan niet als enige basis voor je RIE.

Ja

3. Welke werkzaamheden wil je beoordelen?

Kies één of beide. Doorloop per werkzaamheid de stappen.



Oogsten



Doorhalen

Allebei

Doorloop beide routes.



### Route: Oogsten

4. Hoe vaak wordt geoogst?

3 tot 6 dagen per week

1 tot 2 dagen per week

5. Kies de situatie die het beste past.

| Situatie | Uren per dag | Herstel (7,5 min per 1,5 uur) | Werkhoogte en reikwijdte aangepast? | Risicoscore |
|----------|--------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------|
| A        | 6            | Nee                           | Nee                                 | 53          |
| B        | 6            | Ja                            | Ja                                  | 38          |
| C        | 5            | Ja                            | Ja                                  | 29          |
| D        | 4            | Ja                            | Nee                                 | 21          |
| E        | 4            | Nee                           | Ja                                  | 29          |
| F        | 3            | Nee                           | Nee                                 | 21          |

5. Kies de situatie die het beste past.

| Situatie | Uren per dag | Herstel (7,5 min per 1,5 uur) | Werkhoogte en reikwijdte aangepast? | Risicoscore |
|----------|--------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------|
| A        | 7            | Nee                           | Nee                                 | 53          |
| B        | 6            | Nee                           | Nee                                 | 42          |
| C        | 6            | Ja                            | Ja                                  | 29          |
| D        | 5            | Ja                            | Nee                                 | 21          |
| E        | 5            | Nee                           | Ja                                  | 29          |
| F        | 5            | Ja                            | Ja                                  | 19          |
| G        | 4            | Nee                           | Nee                                 | 21          |

6. Jouw risicoscore is bekend. Ga naar de maatregelen voor oogsten.

6. Jouw risicoscore is bekend. Ga naar de maatregelen voor oogsten.



### Maatregelen bij oogsten (voor een lagere risicoscore)

- Beperk de taakduur.
- Plan minimaal 7,5 minuut herstel per 1,5 uur.
- Pas de werkhoogte en reikwijdte aan.
- Zorg dat medewerkers hun bovenarm zo weinig mogelijk meer dan 30 graden heffen.
- Voorkom plukken boven schouderhoogte.



### Extra maatregelen bij tillen en dragen (altijd relevant)

- Til niet boven schouderhoogte.
- Til dozen zoveel mogelijk vanaf ellebooghoogte.
- Gebruik een in hoogte verstelbare heftafel.
- Til maximaal één doos per keer.
- Houd de dozen dicht bij het lichaam.
- Draai niet met de romp tijdens het tillen.



### Maatregelen bij doorhalen (voor een lagere risicoscore)

- Beperk de taakduur.
- Plan voldoende herstel in (minimaal 7,5 minuut per 1,5 uur).
- Wissel zo nodig af met ander, minder belastend werk.

### Betekenis risicoscore

- Geen verhoogd risico
- Verhoogd risico; maatregelen nodig
- Sterk verhoogd risico; direct maatregelen nemen



7. Leg de uitkomst vast in je RIE

- Neem de risicoscore van jouw situatie op.
- Leg vast welke maatregelen je neemt.
- Geef aan wie verantwoordelijk is en wanneer de maatregelen worden uitgevoerd.

Zo werk je gezond aan een sterke oogst!