

Workshop 5

Fysieke belasting
aangepakt



INSPIRATIEDAG STIGAS 1 OKTOBER 2026

Fysieke belasting aangepakt



Roel de Backer en Olaf Kuijk namens Stigas | Stigas

Gast spreker *Ruben Krug* namens *Schoneveld Breeding*



Inhoud

Wat kun je verwachten?

Introductie

‘Warming -up’

Project fysieke belasting 2026

Fysieke belasting in de RIE

Nadere inventarisaties

Onderzoek duurzame inzetbaarheid bij Schoneveld Breeding



Olaf Kuijk

Preventie adviseur Stigas
Arbeidsfysiotherapeut



Roel de Backer

Preventie adviseur Stigas
Bedrijfsfysiotherapeut



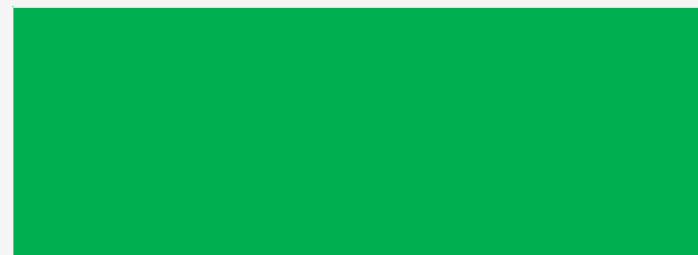
Ruben Krug

HR professional
Schoneveld Breeding

Vraag 1

Heeft fysieke belasting de afgelopen 5 jaar aandacht gehad binnen jullie organisatie?

Denk dan bijvoorbeeld aan onderzoeken, voorlichtingen/trainingen, aanpassingen, etc.



Ja



Nee



Vraag 2

Op welke manier hebben jullie aandacht gegeven aan fysieke belasting?



WPO / nadere inventarisatie



Voorlichting / instructie



Overig



Vraag 3

Wat is de aanleiding geweest voor het onderzoek/ nadere inventarisatie?



Actie vanuit de RIE



Bezoek NL-A

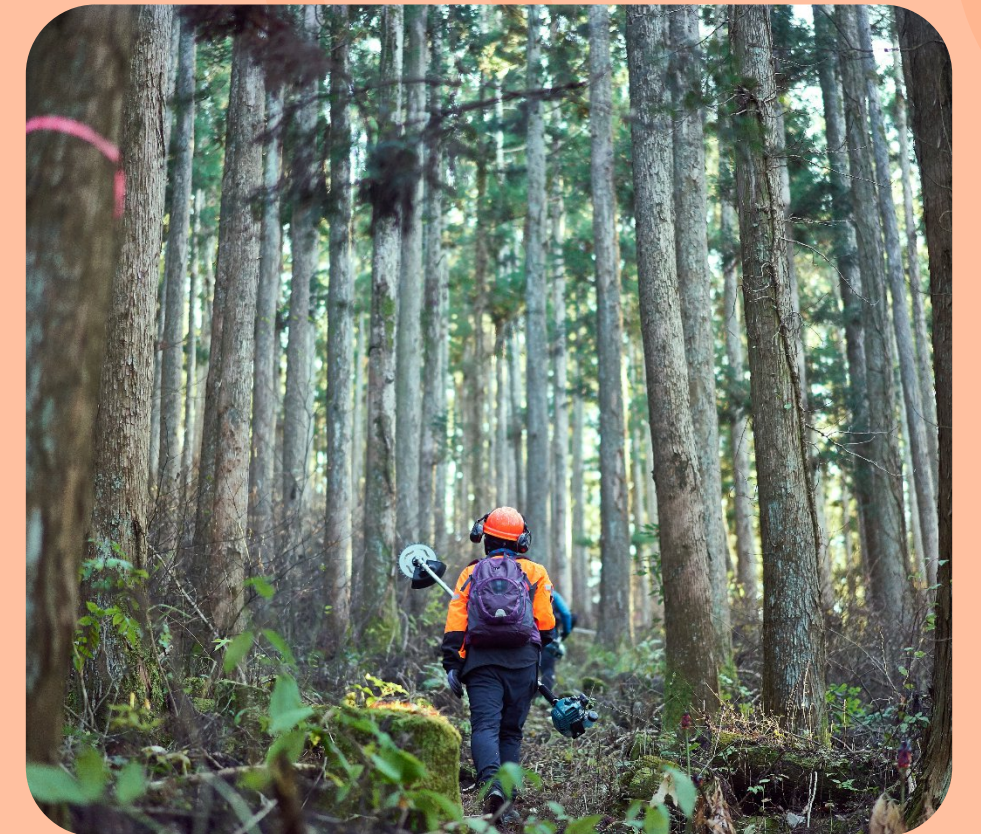


Verzuim en/of klachten



Verschuiving van aanleiding

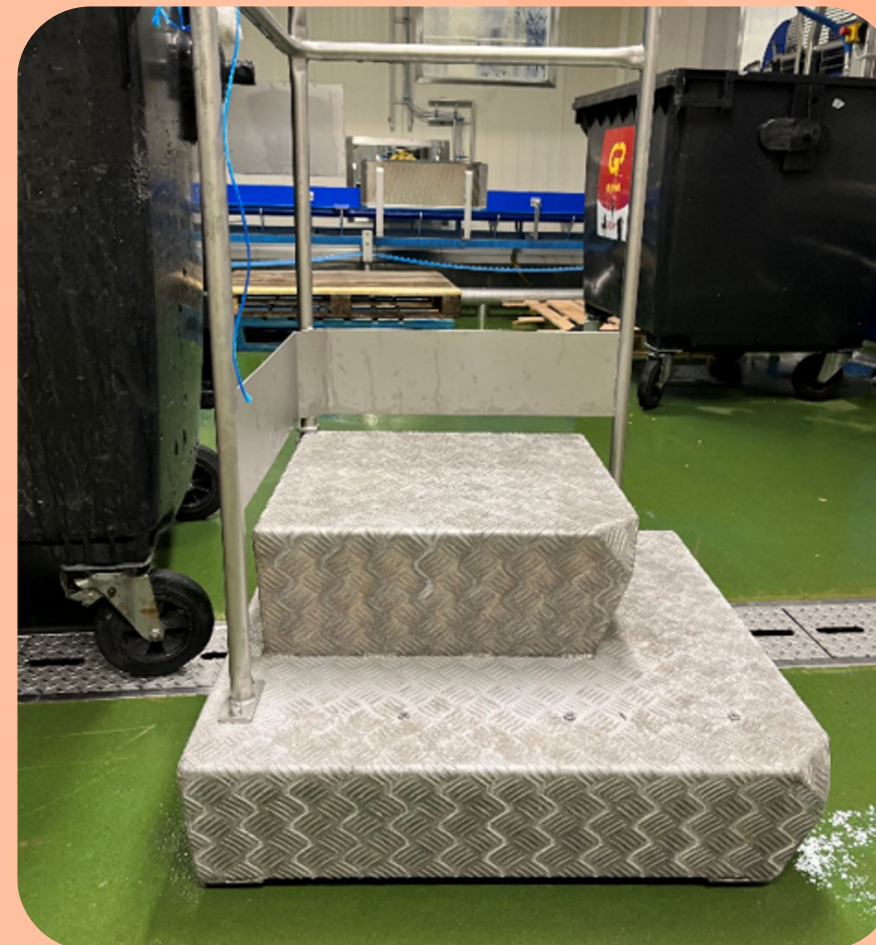
Verzuim en klachten naar
inspecties van NL-A



Project fysieke belasting 202

Positieve bijdragen leveren aan de sector op het gebied van fysieke belasting

- Nadere inventarisaties top 5 per deelsector
- Verdere ontwikkeling RIE (vragenlijst)
- Werkinstructie nadere inventarisaties voor ondernemers



Nadere inventarisaties

Sectoren:

- Open teelt
- Glastuinbouw
- Hoveniers & groenvoorzieners

5 taken aangedragen
door de arbowerkgroep

☾ Handreiking



Vragenlijst RIE

Lichamelijke belasting

1/8

Nemen jullie voldoende maatregelen bij repeterende werkzaamheden?

Repeterende handelingen zijn relatief kortdurende bewegingen die zich voortdurend op nagenoeg dezelfde manier herhalen: meer dan tweemaal per minuut. Deze handelingen kunnen een risico met zich meebrengen als zij meer dan 2 uur per dag of minimaal 1 uur achter elkaar uitgevoerd worden.

Repeterend werk komt binnen de openteeltsectoren bij diverse werkzaamheden voor. Denk aan gewaswerkzaamheden, oogstwerkzaamheden, werk aan lopende banden, klaarmaken voor de handel. Langdurig repeterend werk geeft een kans op klachten aan de handen, armen, nek en schouders. Deze klachten kunnen

Zorg dat:

- de werkgever bij alle repeterende werkzaamheden beoordeelt of het repeterend werk een risico vormt voor de gezondheid;
- het werk en de werkomgeving zodanig is georganiseerd dat gezondheidsrisico's zoveel mogelijk worden beperkt. Denk dan bijvoorbeeld aan:
 - het mechaniseren/automatiseren van werkzaamheden;
 - het toepassen van taakrotatie waardoor houdingen en werkzaamheden gemakkelijk kunnen worden afgewisseld.

www.stigasrie.nl

Hoe stel je een nadere inventarisatie op?

Selecteer een taak

- Meest voorkomend en/ of fysiek zware taak
- Maak een prioriteitenlijstje



Checklist fysieke belasting

- Vul per taak de checklist fysieke belasting van TNO in



Vervolg meetinstrumenten

- Vul vervolg meet-instrumenten in bij verhoogde risico's op klachten (rood/oranje scores)



Neem indien nodig maatregelen

- Neem passende maatregelen volgens de TOP strategie
- Maak een plan met korte en lange termijn maatregelen

[Home](#) > Instrumenten beoordelen fysieke belasting

Instrumenten beoordelen fysieke belasting



Checklist Fysieke Belasting

Gebruik de checklist fysieke belasting voor een eerste risico-inventarisatie van mogelijke risico's van alle soorten fysieke belasting. De resultaten geven een overzicht van de aanwezige risico's van de beoordeelde taak. Dit instrument is ook beschikbaar in het Engels.

[Lees Checklist Fysieke Belasting](#) >



Hand arm risicobeoordelingsmethode (HARM)

HARM geeft inzicht in de risico's door hand- armtaken. In 6 stappen bepaal je per taak het risico op arm-, nek- of schouderklachten. Dit instrument is ook beschikbaar in het Engels en in het Zweeds.

[Lees Hand arm risicobeoordelingsmethode \(HARM\)](#) >



Werkhoudingeninstrument (WHI)

Gebruik dit instrument om te bepalen of er gezondheidsrisico's zijn door ongunstige werkhoudingen. De resultaten geven aan of, en zo ja bij welke specifieke houdingen dit het geval is. Dit instrument is ook beschikbaar in het Engels.

[Lees Werkhoudingeninstrument \(WHI\)](#) >



Duw en Trek Check (DUTCH)

Gebruik deze checklist om de fysieke belasting te bepalen die optreedt bij het uitvoeren van duw- en trektaken. Het instrument is relatief eenvoudig toe te passen; er zijn geen krachtmetingen nodig. Dit instrument is ook beschikbaar in het Engels.

[Lees Duw en Trek Check \(DUTCH\)](#) >



Tillen en Dragen Analyse (TILDA)

Gebruik dit instrument voor de beoordeling van til- en draagtaken. TILDA is een zo nauwkeurig mogelijke praktische vertaling van de beoordelingsstappen uit de internationale norm NEN-ISO 11228-1:2021. Dit instrument is ook beschikbaar in het Engels.

[Lees Tillen en Dragen Analyse \(TILDA\)](#) >



Beter achter je schermen (BAS)

Met deze checklist kunnen werknemers zelf nagaan of ze de werkzaamheden achter een beeldscherm op een gezonde manier doen. Ook beschikbaar in het Engels.

[Lees Beter achter je schermen \(BAS\)](#) >

<https://fysiekebelasting.tno.nl/nl/instrumenten/>



- **Fysieke belasting in de Bloemzaadproductie**
 - Ruben Krug – HR Businesspartner



Schoneveld Breeding **Introductie**

- Wat is mijn achtergrond?
- Zaadveredelaar in sierteelt (bloeiende potplanten)
- Kampioen zelf doen!
- Jaarlijks 2 productierondes
- Alleen eigen medewerkers
 - 150-200 afhankelijk van seizoen
 - 93 FTE
 - Gem. leeftijd 43
 - Verzuim 2,27% (aug. 2026)





Schoneveld Breeding Tijdslijn



Establishment
by Patericus
Schoneveld

1930



Acquisition by
Patty & Hans
Schoneveld

1970



Introduction
Cyclamen
Super Serie

1992



Introduction
Primula
Touch Me

2000



Take over
by Peter
van de Pol

2007



Start building
Korfouvouni
Seedpro
Tanzania

2008



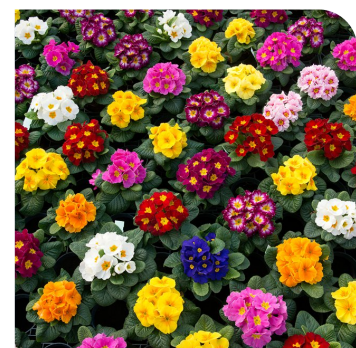
Growers-breeder
cooperation
Addenda

2008



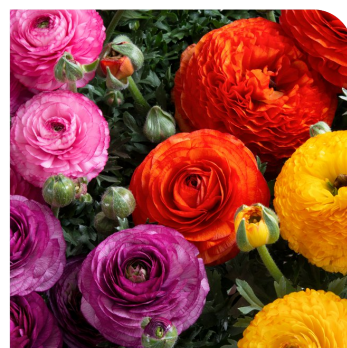
Growers
association
Touch Me+

2012



Introduction
Primula
Paradiso

2013



Introduction
Ranunculus
Sprinkles

2014



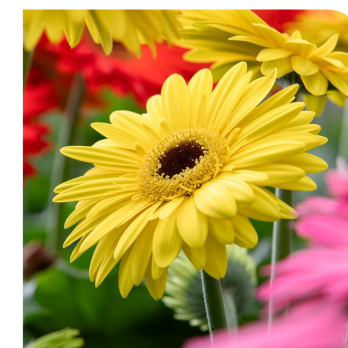
Moving to
new location
in Wilp

2019



Introduction
Illusia

2024



Introduction
Gerbera
Joybera

2024



Introduction
Gaultheria
Ciao Bella

2024



Introduction
Cyclamen
Avalon

2026



New owner
De Groot
en Slot

2026

PLANT X•TRA VALUE

Productie werkzaamheden

- Stuifmeel oogsten
- Emasculeren
- Bestuiven
- Plukken peulen
- “Met de handjes aan de plantjes”





Uitdaging fysieke belasting

- Groot volume productie
- Voorbeeld cyclamen:
 - 12.000 zaadplanten
 - 150.000 knoppen
 - Vier handelingen
 - 40-50 miljoen zaden
- Lange periode (6-9 maanden)
- Veel staand werken
- Veel handwerk



PLANT X•TRA VALUE



Schoneveld Breeding Kas



PLANT X•TRA VALUE



Tijdlijn onderzoek duurzame inzetbaarheid

- Aanleiding Vitaliteitsscan 2023
- De 'kern' van de werkzaamheden verander je niet zomaar



DUURZAME INZETBOORHEID

IN DE BLOEMZADPRODUCTIE

AANLEIDING



- Fysieke belasting
- Repeterend werk
- Staand werken



Advies voor onderzoek:

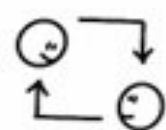
TAAKAFWISSELING

Wordt theoretisch gezien ondersteund vanuit de ARBO en is de 'O' van de TOP strategie

MAAR,



Expert-interview



Overdracht

~~TAAKAFWISSELING~~

Ook mijn onderzoek ondersteund dat.

GROEISTADIA



HET ONDERZOEK CULTURELE PROBE STUDIE + INTERVIEW



WERKCULTUUR

GEPASSIONEERDE HAAT



- Uitvoering met trots en liefde
- Haat aan wat het fysiek doet met hun lichaam



BOOSDOENER VAN HET WERK

- Fysiek: Emasculeren
- Fysiek + Cognitief: Bestuiven
- Doorgaan tot pijnsignalen
- Te ver reiken
- Zware plantenpotten (watergeven)

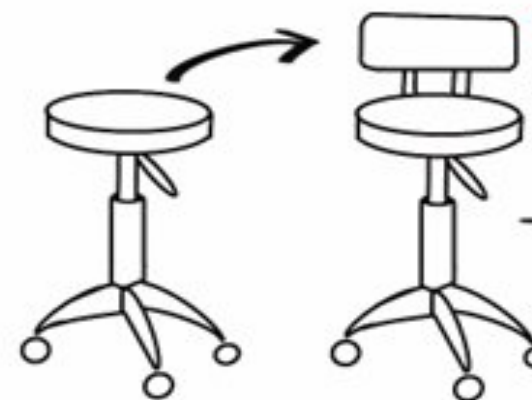


MEEST LONEND

- Resultaat harde werk
- Dynamischer werken

WENSEN

KRUKKEN



Rugleuning

Ondersteuning voor houding & dynamisch werken



HERSTELTIJD

- 2 uur
- WC/Herstel Taboe
- Hoge dempel: Over pijn praten → Gezeur

'IK WIL VERONDEREN VAN HOUDING'

DROOIPLOTEAU

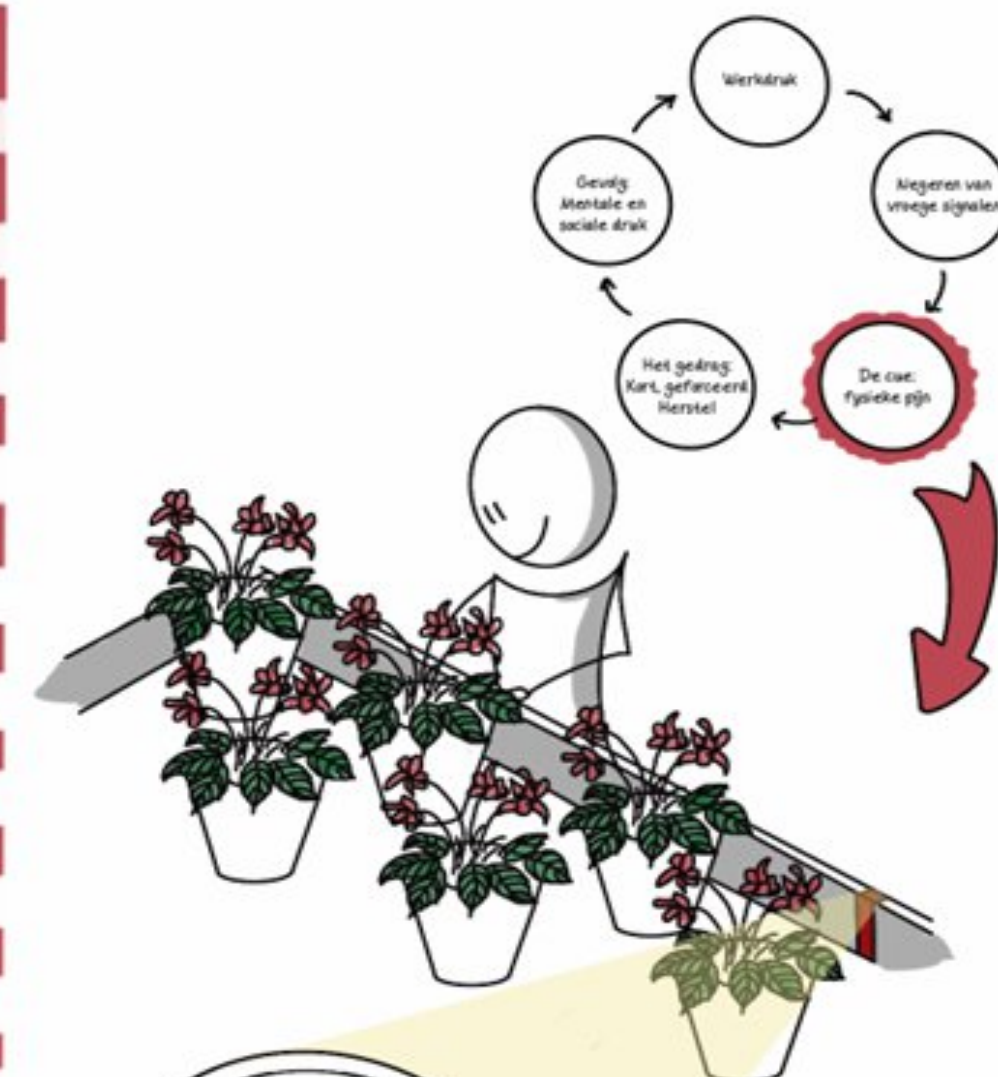
- Tafelblad extensie
- Makkelijker bestuiven en zaden plukken
- Minder polsbewegingen en Gewicht op arm/hand/schouder

Bonus



Sticker/Pijltje als startpunt

DE VICIEUZE CIRKEL VAN DE WERKVLOER



DE INTERVENTIE

Nudging (Thaler & Sunstein)

Micro-pauzes

Dynamisch werken (P van TOP strategie)

+ Infographic & Training 'Dynamisch Werken'



Infographic Interventie

WAAROM DE RODE LIJN?

TE LANG ONGEMERKT DOORWERKEN

Uit ons intern onderzoek blijkt dat veel collega's behoefte hebben aan meer houdingsafwisselingen.



KLACHTEN AL NA 2 UUR

De eerste fysieke klachten spelen al op na 2 uur gewerkt te hebben.



**WACHT DAAROM NIET TE LANG
EN NEEM EEN...**

PASSIEVE MICROPAUZE



Volledige ontspanning:

Laat je armen loshangen, sluit je ogen voor 20 seconden en haal rustig adem via je buik.

ACTIEVE MICROPAUZE

Wissel je houding af:

- Wissel staan en zitten af (dynamisch werken).
- Ga net anders staan of wissel van kant.



MENTALE MICROPAUZE



Geef je ogen rust:

Kijk bij de rode lijn voor 20 seconden naar een vast punt in de verte en herstel je concentratie.

SOCIALE MICROPAUZE

Korte connectie:

Maak even oogcontact, glimlach of maak een snelle grap met een collega. Samen lachen ontspant direct.



WAT LEVERT HET VOOR MIJ OP?

MINDER FYSIEKE BELASTING

Voorkom overbelasting in rug, nek en schouders.



MEER ENERGIE

Ga aan het einde van je werkdag fitter naar huis.



FIJNERE WERKSFEER

Korte contactmomenten zorgen voor meer werkplezier.



SCHERPERE FOCUS

Houd je hoofd helder en verminder fouten.



KLEINE RUSTMOMENTEN, GROTE WINST.



Schoneveld Breeding **Tot slot**

- Waar ligt jullie 'pijnpunt'?
- Denk groot, begin Klein
- Organiseer een 'Pizza-avond'
- Hou de uitvoering bij de werkvloer
- Schakel eventueel hulp in (Stigas, Gemeentes, Scholen etc.)



Vragen?





Kasteel Cammingha