



**WERKEN IN DE  
AKKERBOUW EN  
VOLLEGRONDSTEELT**



**ARBO**



## WERKEN IN DE AKKERBOUW EN VOLLEGRONDSTEELT

### ■ Bekijk uw bedrijf eens door een praktische en gezonde bril!

Als zelfstandig ondernemer is uw lichaam van onschatbare waarde. Klachten aan rug en ledematen kunnen leiden tot financiële problemen in uw bedrijf. En tot gelijksoortige klachten bij uw partner die het inspannende werk overneemt. Door verkeerde of overmatige belasting heeft bijna de helft van de arbeidsongeschikten uit de agrarische sector last van rug of ledematen. Ook bij werkenden komen schouder- en lage rugklachten vaak voor. Voorbeelden van werk dat erg belastend is:

- In een gedraaide houding op de trekker rijden;
- Tillen van zwaar zakgoed;
- Langdurig staan of zitten aan een sorteerband, leesband of vaste tafel;
- Handmatig oogsten van gewassen.

U herkent zich vast in één van deze situaties. Gelukkig is veel lichamelijk zwaar werk op dit moment te mechaniseren of te automatiseren. Maar deze oplossingen zijn niet voor alle bedrijven eenvoudig te realiseren. In deze brochure zetten we voor u een aantal praktische tips op een rij. Tips om uw werk te verlichten. Tips die zonder extra geld, tijd en moeite ook voor bijvoorbeeld eenmansbedrijven eenvoudig op te volgen zijn.

In een gedraaide houding werken op de trekker. Een oplossing is het achterzichtsysteem.



## GEZOND BEWEGEN OP HET WERK

Veel dagelijkse werkzaamheden worden na verloop van tijd routine. Met als gevaar dat u minder oplettend bent op de manier waarop handelingen worden uitgevoerd. Sta bijvoorbeeld eens stil bij de volgende werkzaamheden en situaties.

### ■ Langdurig op de trekker zitten

Zit u langdurig op de trekker tijdens bepaalde werkzaamheden? Dan hebt u zeker baat bij de onderstaande tips. Wilt u meer weten over langdurig werken op de trekker of andere machines? Vraag uw Stigas adviseur er naar.

- Tips**
- Let bij aanschaf van een trekker op de stoel. Een ergonomische stoel, die zowel verticale als horizontale schokken opvangt, is een aanwinst voor uw rug en ledematen. Meer tips over het aanschaffen van de juiste trekkerstoel vindt u in de Koopwijzer trekkerstoel;
  - Maar met een goede stoel alleen bent u er nog niet. Ook van belang is deze goed in te stellen. Een slechte houding belast uw lichaam. Stel de stoel dan ook af op uw eigen lichaamsmaten en ga regelmatig verzitten. Hieronder staat weergegeven hoe u uw stoel goed kunt instellen;
  - Probeer, ook in drukke periodes, regelmatig pauzes in te lassen. Ga in deze pauzes ook uit uw cabine;
  - Pas uw bandenspanning aan de ondergrond aan, vooral bij langdurige werkzaamheden;
  - Pas uw rijstijl aan om schokken te voorkomen;
  - Wissel waar mogelijk de werkzaamheden af. In een eenmansbedrijf is dit moeilijk, maar probeer eens kritisch te kijken naar de organisatie van uw werkzaamheden. Wie weet zijn er meer alternatieven dan u van te voren kunt bedenken;
  - Let op bij het in en uit de trekker stappen. Spring nooit uit de cabine. Hierdoor kunnen vervelende blessures ontstaan.

### ■ Staat mijn stoel goed ingesteld?

<p><b>Afstand tot pedalen en stuur</b></p> <p>Stoel te ver naar achteren      Goed      Stoel te ver naar voren</p>	<p><b>Zithoogte</b></p> <p>Zitting te hoog      Goed      Zitting te laag</p>
<p><b>Rugleuning</b></p> <p>Rugleuning te ver naar voren      Goed      Rugleuning te ver naar achteren</p>	<p><b>Armleuning</b></p> <p>Armleuning te laag      Goed      Rugleuning te hoog</p>

Bron: Savas

■ **Tillen**

Slijtage aan de rug ontstaat door zwaar en verkeerd tillen. Staat u er wel eens bij stil hoe vaak u bijvoorbeeld meer dan 23 kg tilt? Denk bijvoorbeeld aan zakgoed, jerrycans of het aan- en afkoppelen van machines. Toch al snel erg zwaar. En dit zijn nog maar een paar voorbeelden.

**Tips**

Voorkom klachten en wees alert op houding en bewegingen. Een kleine moeite! Een paar tips voor handmatig tillen.

- Ken uw krachten en til niet meer dan u denkt aan te kunnen. Dat wat u aan kunt, verschilt ook wel eens per dag;
- Til niet meer dan 23 kg;
- Til bij meer dan 23 kg met z'n tweeën of gebruik hulpmiddelen;
- Stapel bijvoorbeeld veevoederzakken niet hoger dan schouderhoogte;
- Houd de te tillen last zo dicht mogelijk tegen het lichaam;
- Als er veel getild moet worden, zorg dan dat te tillen lasten op hoogte staan (circa 75 cm oven de grond);
- Til in een gemakkelijke houding en houd de last recht voor u;
- Til niet te gehaast en gestrest;
- Bij het draaien met de last, draai niet met uw rug, maar met uw voeten.

■ **Langdurig dezelfde werkhouding**

Spier- en gewrichtsklachten ontstaan door lange tijd achter elkaar in dezelfde houding te werken. Denk aan:

- Handmatig wieden;
- Werken aan de leesband;
- Handmatig oogsten van prei, witlof, spruiten en bloemkool;
- Langdurig zitten.

Langdurig zitten in de leeskamer.



**Tips Ook hiervoor een aantal praktische tips.**

- Probeer werkzaamheden, als het kan, zoveel mogelijk af te wisselen;
- Maak staand werk ook zittend mogelijk;
- Werk met een oogstmachine;
- Voorkom een dwanghouding, zoals een gebogen houding;
- Zorg voor voldoende been- en voetruimte, een stamat, een stasteun of een instelbare werkstoel, bijvoorbeeld in de leeskamer;
- Verbeter de logistiek door de loopafstand te beperken;
- Draag goed schoeisel en warme kleding;
- En tenslotte: beweeg voldoende.

■ **Duwen en trekken**

Duwen is beter dan trekken. Het maximale duw- en trekgewicht is 50 kg. Dus zorg ervoor dat de wielen van de containers en of de handpalletkar soepel lopen en de vloer egaal is. Goede werkschoenen geven daarnaast een stevig houvast op de vloer. Ook een elektrische handpalletwagen kan uitkomst bieden bij het verplaatsen van vrachten.

■ **Goede kleding**

Kleding moet goed passen. Is een trui of overhemd te kort, dan ligt bij bukken en reiken het onderste deel van de rug bloot. Uw rug koelt daardoor af en kou op de spieren en rugpijn zijn het gevolg. Een overall bijvoorbeeld houdt de rug bedekt.

**MAAK VAN GEZOND BEWEGEN EEN SPORT**

**SPORT IS OOK WERK!**

Jaap de Vries\* vertelt: "Op advies van Stigas adviseur Adri van Kooten zie ik sport als onderdeel van mijn dagelijkse werk. Adri gaf mij de tip om sport niet alleen als ontspanning te zien, maar als pure noodzaak voor een rendabele bedrijfsvoering. 'Maak van je sport je werk', zegt hij. Beweging houdt je fit en geeft je energie. Uiteindelijk haal je hierdoor meer rendement uit je bedrijf. En waarom zou je pas na werktijd bewegen als je overdag ook tijd kunt inplannen voor sport? Nu las ik onder werktijd minimaal 2 maal per week een uurtje fietsen in. Vroeger had ik al wel plannen om na werktijd te fietsen of te zwemmen. Alleen kwam het daar zelden van. Of ik was te moe of ik besteedde liever aandacht aan mijn gezin. Vanaf het moment dat ik met fietsen begon, merkte ik al snel het verschil. Ik voel me energiekeer, ben minder snel ziek en daardoor presteer ik uiteindelijk beter. Het is me zelfs voor het eerst gelukt om met mijn gezin de avondvierdaagse te zwemmen. Vroeger voelde ik me hier altijd te uitgeblust voor!"

\* Jaap de Vries heet in werkelijkheid anders.



BETTER

WERKT

## WERKPLEKONDERZOEK

Het kan zijn dat u ondanks deze tips het gevoel houdt dat uw gezondheid u in de steek laat. Vraag dan uw Stigas adviseur om een werkplekonderzoek. Hij kan u helpen om verbeteringen aan te brengen in uw werkomgeving of in uw werktechniek. Ook helpt hij u bij het zoeken en aanvragen van hulpmiddelen, eventueel met behulp van subsidies. Voor de meeste werksituaties zijn er goedkope en dure oplossingen te bedenken. Wij helpen u graag op weg bij het vinden van de oplossing die het beste bij u past.

Belangrijk om nog te melden is dat er aan een werkplekonderzoek tijdelijk geen kosten verbonden zijn. Het arboconvenant heeft hiervoor een speciaal budget vrijgemaakt. Er zijn wel een paar spelregels. De onderzoeken zijn gratis zolang het budget van het arboconvenant dit toelaat en het moet aantoonbaar zijn dat u een kans loopt om langdurig arbeidsongeschikt te raken als u op dezelfde wijze blijft doorwerken.

Voor meer informatie over werkplekonderzoek verwijzen wij u naar onze brochure Werkplekonderzoek. Deze brochure is gratis op te vragen bij Stigas, telefoon (030) 669 37 12 of via [info@stigas.nl](mailto:info@stigas.nl).

Handmatig aansnijden van een spruitenperceel.



## ARBEIDSVRIENDELIJKE PRODUCTEN

Stigas komt veel op agrarische bedrijven. We zien en horen dan ook veel uit de praktijk. Hieronder hebben wij een aantal tips voor u op een rij gezet. Wellicht kunt u ze in uw bedrijf ook toepassen. Meer innovatieve ideeën uit de sector presenteert Stigas tijdens de jaarlijkse arbo-innovatieprijs. U leest hierover meer op [www.stigas.nl](http://www.stigas.nl).



Kogeltrekhaak

### ■ Kogeltrekhaak

De kogeltrekhaak zorgt voor een sterke en spelingsvrije verbinding tussen trekker en getrokken landbouwwerktuig waardoor de blootstelling aan lichaamstrillingen afneemt.

### ■ Bandenhulpring

Als u regelmatig banden moet verwisselen, is de bandenhulpring een goed en goedkoop hulpmiddel. De bandenhulpring is een stalen ring die aan beide zijden aan de naaf van de achteras wordt gelast. Het wiel valt hier dan precies overheen. Het verwisselen van banden wordt met behulp van de bandenhulpring eenvoudiger, want er hoeft niet meer getild en gedraaid te worden.

### ■ Achterzichtsysteem

Om achteruit te kunnen kijken op landbouwmachines is, naast voldoende grote spiegels, het achterzichtsysteem een prima hulpmiddel. Er hoeft niet meer met gedraaide rug of nek te worden gewerkt.

### ■ Heftruck

Met een heftruck of een frontheftstelsel is het tillen in een slechte werkhouding overbodig geworden.

Voor meer informatie kijk op [www.stigas.nl](http://www.stigas.nl) onder de rubriek 'Arbeidsvriendelijke producten'.

### Hebt u ook een tip om het werk lichter te maken?

Geef het aan ons door via onze e-mail [info@stigas.nl](mailto:info@stigas.nl) of telefonisch (030) 669 37 12.

Wie weet kunnen wij collega-akkerbouwers of -vollegroondstellers hier een groot plezier mee doen!



#### Meer weten?

Neem dan contact op met Stigas. Deze stichting coördineert de uitvoering van het arboconvenant Agro & arbo werkt beter. Het convenant is in 2002 afgesloten door overheid, werkgevers en werknemers en is een samenwerkingsovereenkomst gericht op het terugdringen van lichamelijke en psychische belasting in de sector. Ook werkt het convenant aan verbetering van de motivatie en productiviteit in deze branche. Kijk ook eens op [www.agroarbo.nl](http://www.agroarbo.nl) voor meer informatie.

Andere interessante websites zijn:

[www.colland.nl](http://www.colland.nl)

[www.eerstehulpbijwerk.nl](http://www.eerstehulpbijwerk.nl)

[www.stigas.nl](http://www.stigas.nl)

[www.uvw.nl](http://www.uvw.nl)

#### P/A Stigas

Rijnzathe 10

3454 PV De Meern

Postbus 115

3454 ZJ De Meern

T: (030) 669 3712

F: (030) 669 3710



#### Partners van AGRO & ARBO WERKT BETER:

**Werkgevers:** LTO-Nederland • CUMELA Nederland  
VHG • AVIH • NVBE

**Werknemers:** FNV Bondgenoten • CNV BedrijvenBond

**Ministeries:** SZW • LNV

Stigas maakt deel uit van de sociale regelingen van Colland