

**& ARBO**

**AGRO**



**WERKEN IN HET  
MECHANISCH  
LOONWERK**



**ARBO**



**BETTER**

**WERKT**



## BEWEGING LOONT

Een baan als mechanisch loonwerker betekent dat je een groot deel van de dag achter het stuur zit. Voldoende lichaamsbeweging in je vrije tijd is dan erg belangrijk. Zo zet je alle spieren weer even aan het werk. Overdag maak je veelal dezelfde bewegingen en ook langdurig zitten in dezelfde houding belast de onderrug. Bovendien is sporten een uitstekende manier om te ontspannen en voor veel mensen een echte uitlaatklep.

Bewegen is dus gezond. Zo gezond zelfs dat mensen die voldoende bewegen minder vaak ziek zijn dan mensen die minder bewegen. De cijfers uit de praktijk spreken voor zich: over een periode van vier jaar verzuimen sporters gemiddeld 25 dagen minder dan niet-sporters en ruim 50 dagen minder dan werknemers die nooit gesport hebben. Bovendien herstellen niet-sporters langzamer.

Meer dan de helft van alle werkende Nederlanders beweegt echter onvoldoende. De huidige norm voor gezond bewegen voor volwassenen is minimaal 5 dagen per week minstens 30 minuten matig intensief bewegen. Denk bijvoorbeeld aan fietsen naar het werk, wandelen tijdens de lunch, een potje tafeltennis of partijtje voetbal tijdens de pauze; het telt allemaal mee.

## DE ROL VOOR WERKGEVER EN WERKNEMER

De werkgever doet er verstandig aan om variatie in het werk, taakrotatie en voldoende beweging te stimuleren. De kans is dan namelijk groot dat het ziekteverzuim binnen zijn bedrijf afneemt. Er zijn bovendien genoeg mogelijkheden, zo blijkt uit de praktijk:

- "Ik heb drie gouden regels: regelmatig verzitten, de stand van de stoel een beetje variëren en tussendoor enkele oefeningen doen om de spieren los te maken."
- "In onze kantine hangt een affiche over oefeningen die zittend uitgevoerd kunnen worden tijdens werkonderbrekingen. Tijdens het werkoverleg praten we hier wel eens over."
- "De boterhammen worden niet zittend in de chauffeurscabine gegeten, pauzes worden gebruikt om te bewegen; dat is onze stelregel."
- "Een goede oefening: til jezelf regelmatig op, begin weer met het bekken tegen de rugleuning en met een rechte rug."

### Gezond bewegen op het werk

Veel van de dagelijkse werkzaamheden worden routine. Het gevaar bestaat dat je minder oplettend bent bij de manier waarop je handelingen uitvoert. Sta op het werk eens stil bij de volgende werkzaamheden en situaties:

#### ■ Tillen

Wees alert op je houding en de bewegingen die je maakt. Het is een kleine moeite en het kan je veel lichamelijke ellende besparen. Let met handmatig tillen op het volgende:

- Ken je krachten en til niet meer dan je denkt aan te kunnen
- Til niet meer dan 25 kg. (voor vrouwen geldt een maximum gewicht van 18 kg.), til anders met z'n tweeën of gebruik hulpmiddelen
- Houd de last, zoals bijvoorbeeld frontgewicht, zak met zaad of mestslang, zo dicht mogelijk tegen het lichaam
- Als er veel getild moet worden, zorg dan dat de te tillen lasten op hoogte staan (circa 75 cm. boven de vloer)
- Til in een gemakkelijke houding en houd de last recht voor je
- Til niet gehaast en gestrest
- Als je met de last moet draaien, draai dan op de voeten en niet in de rug

#### ■ Oefeningen voor tijdens een werkonderbreking

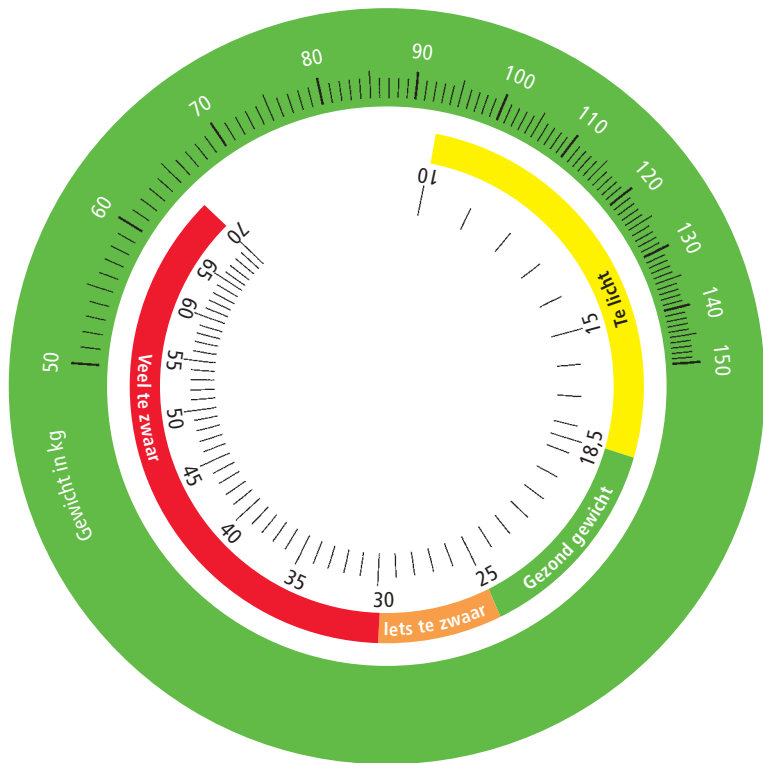
- Draai het hoofd maximaal naar links en dan naar rechts
- Draai het hoofd maximaal naar beneden en dan omhoog
- Trek je aan het stuurwiel een beetje overeind
- Streck de armen vooruit en naar boven
- Maak afwisselend een holle en een bolle rug
- Til jezelf op van de stoel en begin weer met het bekken tegen de rugleuning en met een rechte rug
- Even met de tenen omhoog en de hielen op de grond
- Even met de tenen op de grond en de hielen omhoog
- Draai cirkels met de schouders
- Als het kan, blijf dan niet zitten tijdens pauzes maar ga naar buiten



### Ben ik te zwaar?

Een slechte conditie en overgewicht komen vaker voor bij mensen met zittend werk dan bij mensen die veel moeten lopen. Met behulp van deze draaischijf bepaal je zelf of je te zwaar bent. De BMI-test (Body Mass Index) is de beste test om te bepalen of je gewicht juist is en of je gezondheidsrisico's loopt. De test is bedoeld voor vrouwen en mannen vanaf 21 jaar.

Draai de schijf van je lengte tot op de streep van je gewicht. Ligt de score in het rode gebied, dan ben je te zwaar. Ligt de score in het oranje gebied, dan ben je slechts iets te zwaar. Bij groen is er geen probleem.



### Voor wie (iets) te zwaar is, zijn er de volgende tips:

- Meer bewegen en iets minder eten; minder snacks, koekjes, vet vlees en volle zuivelproducten
- Eet liever meer fruit, groente, brood en halfvolle zuivelproducten
- Wil je meer weten over een gezond gewicht of over lekker en gezond eten? Kijk dan eens op de website van het voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

### Zithouding

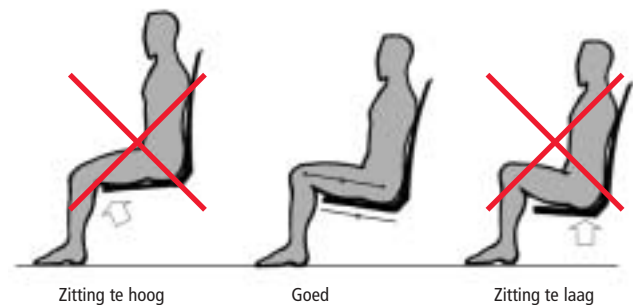
#### Staat mijn stoel goed ingesteld?

Door slecht zitten wordt het lichaam zwaar belast. Slecht zitten heeft te maken met het instellen van de stoel en met je zithouding. Stel de stoel daarom af op je eigen lichaamsmaten en ga regelmatig even verzitten.

#### 1 Afstand tot pedalen en stuur



#### 2 Zithoogte



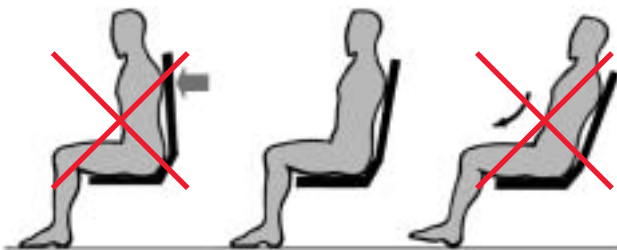
Bron: SAVAS, Quality Seating





Staat mijn stoel goed ingesteld?

3 Rugleuning



Rugleuning te ver naar voren

Goed

Rugleuning te ver naar achteren

4 Armleuning



ArMLEuning te laag

Goed

Rugleuning te hoog

Bron: SAVAS, Quality Seating



### Hoe kan ik het werk verlichten?

Op deze en volgende pagina's van deze brochure vind je de belangrijkste zware werkzaamheden in het mechanisch loonwerk. Kijk eens naar de bijbehorende aandachtspunten en aanbevelingen. Wellicht zijn ze ook voor jou toepasbaar en bespreek ze eens met elkaar. Er zijn niet altijd grote investeringen nodig om je rug en ledematen te sparen.

#### MAATREGELEN IN HET MECHANISCH LOONWERK OM HET WERK LICHTER TE MAKEN

##### Aandachtspunten

##### Aanbevelingen

##### 1 Chauffeurswerk / langdurig zitten op trekker of zelfrijdende machine

- Zorg voor een ergonomische stoel die zowel verticale als horizontale schokken dempt
- Zorg voor een ergonomisch ingerichte cabine
- Scholing: weet hoe je je stoel goed instelt en pas je rijstijl aan de situatie aan
- Pas de bandenspanning aan op de ondergrond (als de grond bijvoorbeeld bevroren is)
- Onderhoud: vervang de stoel tijdig (bijv. elke vier jaar)
- Verlaat de cabine tijdens pauzes

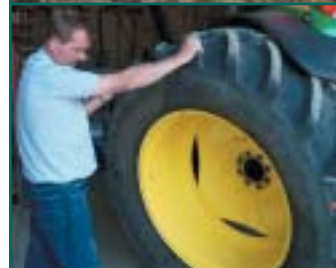
##### 2 Chauffeurswerk / in gedraaide houding op trekker zitten

- Gebruik machines op de frontheft
- Gebruik een trekker met omkeerinrichting (zie farbo-lijst)
- Specificaties binnenspiegel: minimaal 12,5 x 25 cm, buitenspiegel: 30 x 15 cm. Zorg ook voor een zijzichtsysteem met cameramonitoring
- Gebruik een draaibare stoel
- Zorg ervoor dat je de bedieningshandels kunt verplaatsen





Aandachtspunten	Aanbevelingen
<p><b>3 Chauffeurswerk / blootstelling aan trillingen en schokken</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de bandenspanning aan op de ondergrond</li> <li>• Zorg voor een ergonomische stoel en onderhoud deze goed</li> <li>• Pas je rijstijl aan om schokken te voorkomen</li> <li>• Wissel waar mogelijk de werkzaamheden af</li> </ul>
<p><b>4 In en uit trekker of machine stappen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controleer je machine op brede trappen en treden</li> <li>• Zorg dat het trapje niet loodrecht naar beneden loopt</li> <li>• Plaats een trapje in de cabine zoals bij sommige vrachtwagens en bussen</li> <li>• Spring nooit uit de cabine. Hierdoor ontstaan veel blessures</li> </ul>
<p><b>5 Tillen van frontgewichten en verwisselen van wielen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik een wheelremover</li> <li>• Gebruik de bandenhulpring (winnaar arbo-innovatieprijs 2003)</li> <li>• Zorg voor goed pneumatisch gereedschap</li> <li>• Zorg voor een fronthef (hydraulisch, zie farbo-lijst)</li> <li>• Pas een snelkoppelfrontgewicht toe en zet het op de juiste hoogte weg</li> <li>• Til de frontgewichten niet handmatig</li> </ul>
<p><b>6 Aankoppelen van mestslang aan wagen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik een hevel voor de mestslang</li> <li>• Zorg bij het afkoppelen van de slang dat je deze op hoogte weg kunt leggen</li> <li>• Maak gebruik van een hydraulisch manoeuvreerbare mestslang</li> </ul>





#### Meer weten?

Heb je vragen over de onderwerpen in deze brochure, neem dan contact op met Stigas. Deze stichting coördineert de uitvoering van het arboconvenant **Agro & arbo werkt beter**. Het convenant is medio 2002 afgesloten door overheid, werkgevers en werknemers en is een samenwerkingsovereenkomst die zich richt op het terugdringen van lichamelijke en psychische belasting in de agrarische sectoren. Daarnaast werkt het convenant aan de verbetering van motivatie en productiviteit van de ruim 250.000 werknemers in deze branche. Op [www.agroarbo.nl](http://www.agroarbo.nl) vind je van alles over arbeidsomstandigheden in agrarische sectoren.

Andere interessante websites zijn:

- [www.cumela.nl](http://www.cumela.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.lunchwandelen.nl](http://www.lunchwandelen.nl)
- [www.nationalegezondheidstest.nl](http://www.nationalegezondheidstest.nl)
- [www.stigas.nl](http://www.stigas.nl)

#### P/A Stigas

Rijnzathe 8  
3454 PV De Meern

Postbus 115  
3454 ZJ De Meern

T: (030) 669 3712  
F: (030) 669 3710



Stichting Gezondheidszorg  
Agrarische Sectoren

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

##### Werkgevers:

LTO-Nederland • CUMELA Nederland • VHG • AVIH • NVBE

##### Werknemers:

FNV Bondgenoten • CNV BedrijvenBond • Ministeries: SZW • LNV