

**AGRO**

**& ARBO**

**WERKEN IN DE  
HOVENIERSSECTOR,  
GROENVOORZIENING  
EN BOSBOUW**



**ARBO**



**BETER**

**WERKT**



## BEWEGING LOONT

Werken in de hovenierssector, groenvoorziening en bosbouw betekent dat je veel in beweging bent. Helaas maak je tijdens het werk vaak dezelfde bewegingen zoals bij bosmaaien of bladblazen. Of zit je veel achter het stuur zoals met de grasmaaier of de bosbouwtrekker. Je belast dan maar een beperkt aantal spieren. Het is daarom belangrijk dat je in je vrije tijd ook nog voldoende beweegt. Dit kun je doen door te sporten. Zo worden alle spieren weer even aan het werk gezet en blijft je lichaam in evenwicht. Bovendien is sport 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. 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 onvoldoende. De huidige norm voor gezond bewegen voor volwassenen is minimaal 5 dagen per week minstens 30 minuten matig intensief bewegen. Denk aan bijvoorbeeld fietsen naar het werk, wandelen tijdens de lunchpauze, tafeltennis of een partijtje voetbal tijdens de pauze; het telt allemaal mee. Bij te weinig beweging ontstaat gemakkelijk overgewicht.

## 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 de kantine hangt een affiche over gezond tillen. Onze voorman praat hier samen met ons over tijdens de toolboxmeeting."
- "De boterhammen worden niet zittend in de chauffeurscabine of op kantoor gegeten, pauzes worden gebruikt om te bewegen; dat is onze stelregel."

### 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 (dat kan per dag verschillen)
- Til niet meer dan 25 kg., til anders met z'n tweeën of gebruik hulpmiddelen
- Houd de last 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 grond)
- Til in een gemakkelijke houding en houd de last recht voor je, dus nooit met gedraaide rug
- Til niet te gehaast en te gestrest
- Als je met de last moet draaien, draai dan op de voeten en niet in de rug

### ■ Bukken

Langdurig bukkend werken is slecht voor de rug. Zet samen met collega's de werksituaties eens op een rij en probeer rugvriendelijke werkzaamheden te achterhalen. Denk aan bestraten, werken met de heggenschaar of het stapelen van rondhout. Afwisseling van werk voorkomt al veel problemen. Sla geen pauzes over en zorg voor voldoende rust in de vrije tijd.

### ■ Houding bij staand werk

Heb ik de juiste steellengte van de schop?

- Een te korte steel belast de rug
- Een te lange steel werkt niet efficiënt en belast de schouders
- De juiste lengte van een schop is net onder de elleboog, met de armen langs het lichaam



Steel te kort



Goed



Steel te lang

### ■ Steeds herhaalde bewegingen

Soms is het niet mogelijk om bewegingen die zich kort na elkaar herhalen, te voorkomen. Spitten en planten is zo'n voorbeeld. Tips ter verbetering:

- Breng variatie aan in de werkzaamheden, zodat verschillende spiergroepen worden geactiveerd
- Richt het werk zo in dat men het werktempo zelf kan aanpassen aan het moment van de dag
- Sla geen pauzes en vakantiedagen over (maak ook mini-pauzes mogelijk)

### ■ Oefeningen voor chauffeurs 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 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
- Cirkels draaien met de schouders
- Als het kan, blijf dan niet zitten tijdens pauzes maar ga naar buiten

### ■ Duwen en trekken

Duwen is beter dan trekken. Maak bij duwen en trekken gebruik van het hele lichaamsgewicht.

- Maximaal duwgewicht is 50 kg.
- Maximaal trekgewicht is 50 kg.

### ■ 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. Je rug koelt af en kou op de spieren en rugpijn zijn het gevolg. Een overall houdt de rug bedekt.

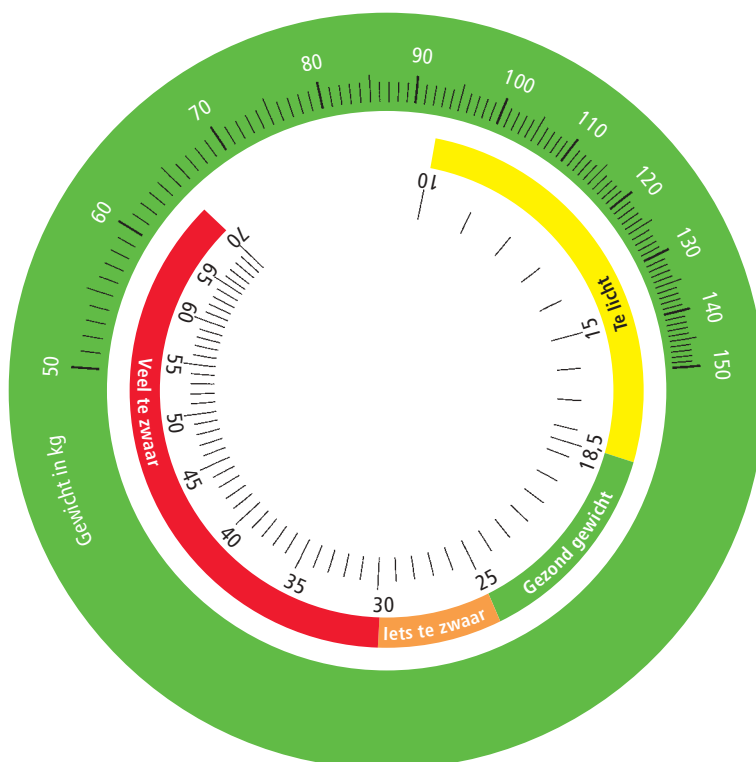


## Ben ik te zwaar?

Bijna de helft van de Nederlandse mannen is te zwaar en bijna veertig procent van de vrouwen. Dit is een serieus probleem, want hoe zwaarder je bent, hoe groter het risico voor je gezondheid. Overgewicht vermindert de kans op een lang, gezond en gelukkig leven. De kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes of bepaalde vormen van kanker neemt toe.

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)

**AGRO & ARBO****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**

Stoel te ver naar achteren



Goed



Stoel te ver naar voren

**2 Zithoogte**

Zitting te hoog



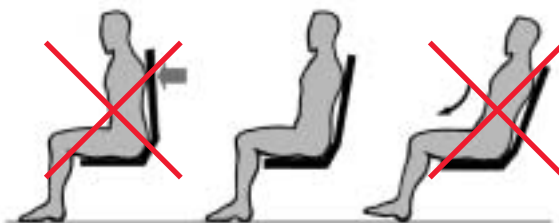
Goed



Zitting te laag

### 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

**WERKT**

**BETTER**

## Hoe kan ik het werk verlichten?

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

### MAATREGELLEN IN DE HOVENIERSSECTOR EN GROENVOORZIENING

Aandachtspunten	Aanbevelingen
<b>1 Spitten en planten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies de juiste schop. In de kleigrond is een spade of steekschop het meest geschikt. Bij zandgrond is dat een halfronde plantschop</li> <li>• Als de schop recht boven de grond wordt gehouden, dient het uiteinde van de steel iets boven de heup uit te komen</li> <li>• Zorg ervoor dat de dul van de schop stevig aan de steel is bevestigd zodat je speling voorkomt</li> <li>• Kies voor een onbeschadigde steel met dwarshout in T-vorm of bij voorkeur D-vorm</li> <li>• Zorg voor een schop waarbij het blad een gelaste strip heeft ter ondersteuning van de voet en gebruik je gewicht</li> <li>• De afmetingen van het blad moeten zo zijn dat het maximale schopgewicht 8 kg. bedraagt (inclusief de schop)</li> <li>• Houd de onderste hand op het moment van tillen niet te hoog</li> </ul>
<b>2 Machinaal maaien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor een draaibare en een schokabsorberende stoel in horizontale en verticale richting met ergonomisch geplaatste bedieningshandels</li> <li>• Scholing: weet hoe je je stoel goed instelt</li> <li>• Pas je rijsnelheid aan op de situatie van de ondergrond</li> <li>• Pas de bandenspanning aan (of zelfs het bandtype) op de ondergrond (als de grond bijvoorbeeld bevroren is)</li> <li>• Zorg voor voldoende beenruimte</li> <li>• Gebruik een maaier met stuurbekrachtiging</li> <li>• Plan de maairoute zodat je niet te veel over de weg hoeft te rijden</li> </ul>
<b>3 Grondbewerking met 2-assige freesmchine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg ervoor dat frontgewicht aan de frees zit</li> <li>• Gebruik een startmotor (elektrisch)</li> </ul>
<b>4 Bosmaaien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wissel taludwerkzaamheden af met je collega's</li> <li>• Beperk overwerk bij taludwerkzaamheden</li> <li>• Plan je werk en sla geen pauzes over</li> <li>• Las extra mini-pauzes in bij taludwerkzaamheden</li> </ul>



Aandachtspunten	Aanbevelingen
<p><b>5 Laden, lossen, transporteren, bestraten, rooien en maaien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Til met 2 personen bij lasten die zwaarder zijn dan 25 kg.</li> <li>• Maak een goede planning bij werkzaamheden met hulpmiddelen</li> <li>• Gebruik een tegeltiller, stenenklem, bielzenklem en puthevel</li> <li>• Pas oprijplaten toe met een aluminium profiel</li> <li>• Gebruik gemotoriseerde transporters met een maximale belasting voor 200 of 800 kg. Denk aan: gemotoriseerde palletwaggen met insteekwielen, mini-kiepwagen op rupsbanden, opper- en bestratingsmachine, elektrische wiellader, hydraulische knipmachine, heftruck, etc.</li> </ul>
<p><b>6 Snoeien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik een elektrische snoeischaar</li> <li>• Maak gebruik van een verlengde heggensnoeischaar</li> <li>• Pas een heggensnoeischaar toe op de aftakas van de trekker</li> </ul>



**BETTER**

**WERKT**

**AGRO & ARBO****MAATREGELEN IN DE BOSBOUW**

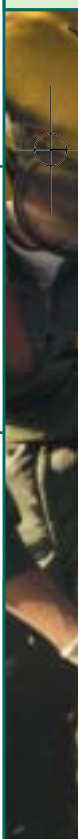
Aandachtspunten	Aanbevelingen
<p><b>1 Vellen, snoeien en korten met motorkettingzaag</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werk met minimaal 2 personen</li> <li>• Zorg dat de motorkettingzaag in goede conditie is; regelmatig onderhoud en registratie van onderhoud is belangrijk</li> <li>• Zorg dat het type zaag is afgestemd op de werkzaamheden (een zware zaag is alleen nodig bij zware vellingen)</li> <li>• Vervang de kettingvanger als deze gedaan heeft waar hij voor bedoeld is (net als een motorhelm na een valpartij)</li> <li>• Zorg voor een scherpe ketting</li> <li>• Zorg voor een reserve motorkettingzaag op de werkplek zodat je niet hoeft te blijven zagen met een gebrekkige zaag</li> <li>• Draag zaagkleding en de verplichte persoonlijke beschermingsmiddelen</li> </ul>
<p><b>2 Vellen, snoeien en korten met de harvester</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omdat de harvestermachinist vaak alleen werkt, moeten er goede afspraken zijn gemaakt over werktijden en werklocaties</li> <li>• Zorg regelmatig voor pauze, sla geen pauze over en blijf niet in de cabine maar zorg voor de broodnodige beweging</li> <li>• Stel de stoel goed in op je lichaamsmaten</li> </ul>
<p><b>3 Uitslepen van hout</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor een draaibare en een schokabsorberende stoel in horizontale en verticale richting met ergonomisch geplaatste bedieningshandels</li> <li>• Scholing: weet hoe je je stoel goed instelt</li> <li>• Pas je rijsnelheid aan op de situatie van de ondergrond</li> <li>• Pas de bandenspanning aan (of zelfs het bandtype) op de ondergrond (als de grond bijvoorbeeld bevroren is)</li> <li>• Zorg voor voldoende beenruimte</li> </ul>
<p><b>4 Chauffeurswerk/ langdurig zitten op bosbouwtrekker en harvester</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor een ergonomische stoel die zowel verticale als horizontale schokken dempt</li> <li>• Zorg voor een ergonomisch ingerichte cabine</li> <li>• Scholing: weet hoe je je stoel goed instelt en pas je rijstijl aan de situatie aan</li> <li>• Pas de bandenspanning aan op de ondergrond (bijv. bevroren ondergrond)</li> <li>• Onderhoud de stoel goed en vervang deze tijdig (bijv. elke vier jaar)</li> <li>• Verlaat de cabine tijdens pauzes</li> </ul>

A

5

6

7



Aandachtspunten	Aanbevelingen
<p><b>5 Chauffeurswerk/ in gedraaide houding zitten op bosbouwtrekker</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik een bosbouwtrekker met omkeerinrichting (zie FARBO-regeling; een regeling die financieel voordeel oplevert bij aanschaf van bedrijfsmiddelen. Voor meer informatie, kijk op <a href="http://www.agroarbo.nl">www.agroarbo.nl</a>)</li> <li>• Gebruik een draaibare stoel</li> </ul>
<p><b>6 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>7 In en uit de bosbouwtrekker of harvester stappen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor brede trappen en treden op je machine</li> <li>• Zorg dat het trapje niet loodrecht naar beneden staat</li> <li>• Spring nooit uit de cabine. Hierdoor ontstaan veel blessures</li> </ul>



**B  
E  
T  
E  
R**

**W  
E  
R  
K  
T**



### 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 agrarische sector. Ook werkt het convenant aan de verbetering van motivatie en productiviteit van in deze branche. Kijk ook eens op [www.agroarbo.nl](http://www.agroarbo.nl) voor meer informatie.

Andere interessante websites zijn:

- [www.vhg.org](http://www.vhg.org)
- [www.bosschap.nl](http://www.bosschap.nl)
- [www.erkendgroen.nl](http://www.erkendgroen.nl)
- [www.drielanden.com](http://www.drielanden.com)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.nationalegezondheidstest.nl](http://www.nationalegezondheidstest.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