

**& ARBO**

**AGRO**



**WERKEN IN DE  
PADDESTOELENTEELT**

**&**

**ARBO**



**BETTER**

**WERKT**



## BEWEGING LOONT

Werken in de paddestoelenteelt betekent dat je al veel in beweging bent. Helaas maak je tijdens het werk vaak dezelfde bewegingen zoals bij het oogsten en afwegen. Je belast dan een beperkt aantal spieren en gewrichten. Vaak zijn dat de schouders en de rug. Het is daarom belangrijk dat je in je vrije tijd ook nog voldoende beweegt. Door te sporten worden alle spieren in conditie gehouden en blijft het 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 echter onvoldoende. De huidige norm voor gezond bewegen voor volwassenen is minimaal 5 dagen per week minstens 30 minuten matig intensief bewegen. Fietsen naar het werk, wandelen tijdens de lunchpauze of een partijtje tafeltennis 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 het bedrijf afneemt. Er zijn bovendien voldoende mogelijkheden, zo blijkt uit de praktijk:

- "Waar ik werk, rouleren we de bedden zodat niemand langdurig het onderste bed hoeft te plukken."
- "De meeste pluksters hebben bij ons een dag in de week vrij."
- "Tussentijds brengen wij het fust zelf weg."
- "Ik werk parttime in de champignonteelt en parttime als telefoniste bij een ander bedrijf."

### 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:

## ■ Houding

Langdurig staand werk vormt een risico voor lage rugklachten. Het is belangrijk je houding regelmatig te veranderen. Een aantal tips:

- Oogst het onderste bed op toerbeurt. Laat dit werk niet alleen over aan de 'jongste-bediende'.
- Probeer niet langer dan twee uur achter elkaar te zitten of te staan op één plek. Zo raakt de rug instabiel. Zorg voor afwisseling, (mini-)pauzes en de mogelijkheid om regelmatig te lopen.
- Werk niet met een gedraaide rug. Draai op de voeten en met een rechte rug.
- Stel de hoogte van de lorrie zo in dat je niet met een gebogen nek of rug hoeft te werken.

Lorrie instellen zodat er een vrije armbeweging over het bed gemaakt kan worden.



GOED



FOUT

Schouders laten afzakken tijdens het afsnijden van de voetjes.



GOED



FOUT

Hoofd rechtop na het sorteren.



GOED



FOUT

Pasjes maken en schouders bewegen op de plaats voor bloeddorstroming.



GOED

BETTER

WERKT

# AGRO & ARBO

## ■ Tillen

Wees alert op je houding en de bewegingen die je maakt. Het is een kleine moeite en 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
- Stapel het fust niet hoger dan schouderhoogte
- Houd het fust zo dicht mogelijk tegen het lichaam
- Til in een gemakkelijke houding en houd de last recht voor je
- Til niet te gehaast en te gestrest
- Als je met de last moet draaien, draai dan op de voeten en niet in de rug
- Til onder ideale omstandigheden niet meer dan 10 kg., in alle andere gevallen niet meer dan 5 kg.
- Til incidenteel niet meer dan 18 kg. (mannen 25 kg.), til anders met z'n tweeën of gebruik hulpmiddelen

**Tip:** stel de hoogte van de lorrie zo in dat je niet met een gebogen rug of nek hoeft te werken.

**FOUT**



**GOED**

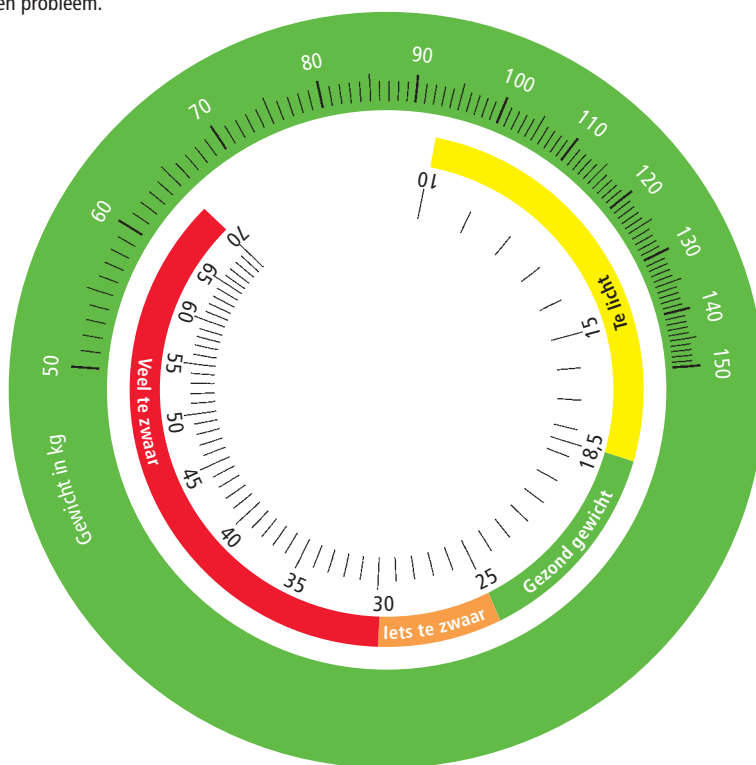


## Ben ik te zwaar?

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)

## Preventiezaken die voor vrouwen belangrijk zijn

In de paddestoelenteelt werken veel vrouwen die naast dit werk ook thuis nog veel doen; het huishouden runnen. Twee parttime taken dus. Parttime werken is vanwege de zwaarte van het werk gunstig. Toch ontstaan bij sommige vrouwen schouder- en rugklachten. Dit kan gebeuren bij een te hoge werkdruk en als je privé ook nog eens veel zaken om handen hebt. Met andere woorden, de thuissituatie en de werksituatie zijn soms moeilijk van elkaar te scheiden. De werkgever heeft hierin een belangrijke rol en dient de nodige aandacht te besteden aan een goede balans.

### Preventiebeleid: tips voor de werkgever

- Neem bij ziekte van een werknemer contact op en toon betrokkenheid.
- Geef ruimte voor de privé-situatie. Veel werknemers hebben thuis verantwoordelijkheden die zij moeten afwegen met de verantwoordelijkheden op het werk.
- Vervang verzuim door verlof. Als het verzuim veroorzaakt wordt door de privé-situatie, bespreek dan openlijk welke verlofregelingen er zijn.
- Bied aangepast werk aan tijdens en na de zwangerschap.
- Zorg voor een leuke werksfeer, een goede band op het werk is erg belangrijk. Veel mensen komen naar het werk vanwege de sociale contacten.
- Nodig bijvoorbeeld één keer per jaar vrienden en familie van de werknemers uit voor een bedrijfsbezoek.

### Algemene opmerkingen

- Werk groepsgericht: dit wordt als een positieve ontwikkeling gezien, ondanks dat het een andere manier van leidinggeven vergt.
- De sector is helaas te klein om zelf allerlei ergonomische hulpmiddelen te laten ontwikkelen zoals een ergonomisch mesje voor de oogst.

### Hoe kan ik het werk verlichten?

Op deze en de volgende pagina 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 PADDESTOELENTEELT OM HET WERK LICHTER TE MAKEN

### Aandachtspunten

### Aanbevelingen

#### 1 Repeterende handelingen bij de oogst en het afwegen

- Dek de middenstrook van het bed af om ver reiken te beperken
- Doe dit werk niet langer dan 4 uur per dag (en wissel af in bedden)
- Maak, indien mogelijk, gebruik van een high-speedpicker. Dit is een nieuwe methode waarbij met twee handen tegelijk wordt geplukt. Met twee handen worden vervolgens de voetjes afgesneden door langs het mesje te gaan. Dit vervangt het oogsten met een arm en het voortdurend vasthouden van het mesje. Goede instructie en begeleiding om met dit hulpmiddel te werken is essentieel, anders mislukt de introductie van de high-speedpicker.

Aandachtspunten	Aanbevelingen
2 Belastende werkhouding	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breng bij tourbeurt het fust weg</li> <li>• Meer ruimte tussen de bedden heeft een gunstig effect op de werkhouding</li> <li>• Maak, indien mogelijk, gebruik van een zelfrijdende hydraulische pluklorrie</li> <li>• Haken plukplateau op 5 cm afstand om de hoogte individueel goed in te stellen</li> <li>• Doe dit werk niet langer dan 4 uur per dag</li> </ul>
3 Tillen van vol fust, voetjes emmer, plateaus bij de oogst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werk met kleine emmers</li> <li>• Maak, indien mogelijk, gebruik van een automatisch beweegbare lorrie</li> <li>• Let op dat het gewicht van de plateaus maximaal 18 kg. is</li> <li>• Til de lorrie met 2 personen</li> </ul>
4 Duwen en trekken van de lorrie, machines en volfust bij de oogst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderhoud de looprail regelmatig</li> <li>• Zorg ervoor dat er geen uitsteeksels zitten op de onderste looprail</li> <li>• Draag zorg voor een evenwijdig lopende bovenrail</li> <li>• Maak gebruik van een rem op de lorrie</li> </ul>
5 Ergonomie in de sector	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neem arbeidsomstandigheden op in het programma van eisen</li> <li>• Betrek werknemers bij de bedrijfsontwikkelingen</li> </ul>
6 Machinaal oogsten van champignons	<p>Het voornaamste knelpunt bij machinaal oogsten is het langdurig staan tijdens het sorteren. Op veel bedrijven wordt niet dagelijks geogst maar naarmate men langer op een dag moet sorteren is er kans op nek-, arm-, rug- en beenklachten. Dus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beperk de reikafstand bij het sorteren door een smallere sorteerband of door het kunstmatig versmallen van de sorteerband (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>• Laat de sorteerband schuin lopen zodat iedereen op de juiste hoogte kan werken, of stem de hoogte af op de gemiddelde lengte van de medewerkers</li> <li>• Verklein de reikafstand bij de snijmachine</li> <li>• Beperk het sorteren tot 4 uur per dag</li> <li>• Rouleer de werkzaamheden na minimaal 2 uur</li> <li>• Beperk de reikafstand bij het sorteren door aan twee kanten van de band te oogsten</li> </ul>
7 Vullen en teeltverzorging	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besteed het vullen en leeghalen uit aan derden</li> <li>• Denk eens aan de aanschaf van een automatisch watergeefstelsel (zie FARBO-lijst)</li> <li>• Maak duidelijke afspraken met het personeel over overuren en meeruren en leg deze schriftelijk vast</li> </ul>

euwe  
handen  
an. Dit  
n het  
ken is

BETTER

WERKT



#### 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 werknemersorganisaties 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.vpn.nl](http://www.vpn.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