



WERKEN IN DE BLOEMBOLLEN- SECTOR



ARBO



BETTER

WERKT



BEWEGING LOONT

Werken in de bollensector betekent dat je al veel in beweging bent. Helaas maak je tijdens het werk vaak dezelfde bewegingen zoals bij het koppen of selecteren. Of sta je lange tijd achter elkaar te bossen. Je belast dan maar een beperkt aantal spieren. Door te sporten 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 is het 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 aan bijvoorbeeld fietsen naar het werk, wandelen tijdens de lunchpauze, 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, taakroulatie en voldoende beweging te stimuleren.

De kans is dan namelijk groot dat het ziekteverzuim binnen het bedrijf afneemt.

Er zijn bovendien genoeg mogelijkheden, zo blijkt uit de praktijk:"

- "Waar ik werk, rouleren we het werk sowieso bij elke pauze."
- "We zorgen ervoor dat er afwisseling wordt geboden tussen zittend en staand werk aan de lopende band."
- "Degenen die bij ons bedrijf oogsten of bossen houden ieder uur een korte pauze."

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 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. Dit verschilt wel eens per dag.
- Til niet meer dan 25 kg., til anders met z'n tweeën of gebruik hulpmiddelen.
- Stapel bakken niet hoger dan schouderhoogte.
- Houd de bak 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.
- Til niet te gehaast en gestrest.
- Als je met de last moet draaien, draai dan niet met je rug maar met je voeten.

■ Bukken

Langdurig bukkend werken is slecht voor je rug. Elke bollenteler kan voor zijn eigen bedrijf de werksituaties nagaan wat rugvriendelijke karweitjes zijn. De oplossing hoeft niet kostbaar te zijn. Afwisseling van werk voorkomt al veel problemen. Sla geen pauzes over en zorg voor voldoende rust in de vrije tijd.



■ Houding bij zittend werk

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

- Breng een leesband of sorteerlijn op stahoogte (net iets onder de elleboog) en gebruik in hoogte verstelbare stoelen om afwisselend staand en zittend te werken.
- Ga niet op één been staan terwijl de andere voet een pedaal bediend, dit is vragen om problemen.
- Probeer niet langer dan 2 uur achter elkaar te zitten of te staan. De rug raakt op deze manier instabiel. Zorg voor afwisseling en maak ook minipauzes mogelijk. Minipauzes zijn korte pauzes tussendoor waarbij je even kunt weglopen van je werkplek.
- Zorg voor voldoende voertruimte en beenruimte.

■ Herhaalde bewegingen

Soms is het niet mogelijk om bewegingen die zich kort na elkaar herhalen, te voorkomen.

Het stapelen van bakken is zo'n voorbeeld. Tips ter verbetering:

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

■ 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 is het gevolg.

Ben ik te zwaar?

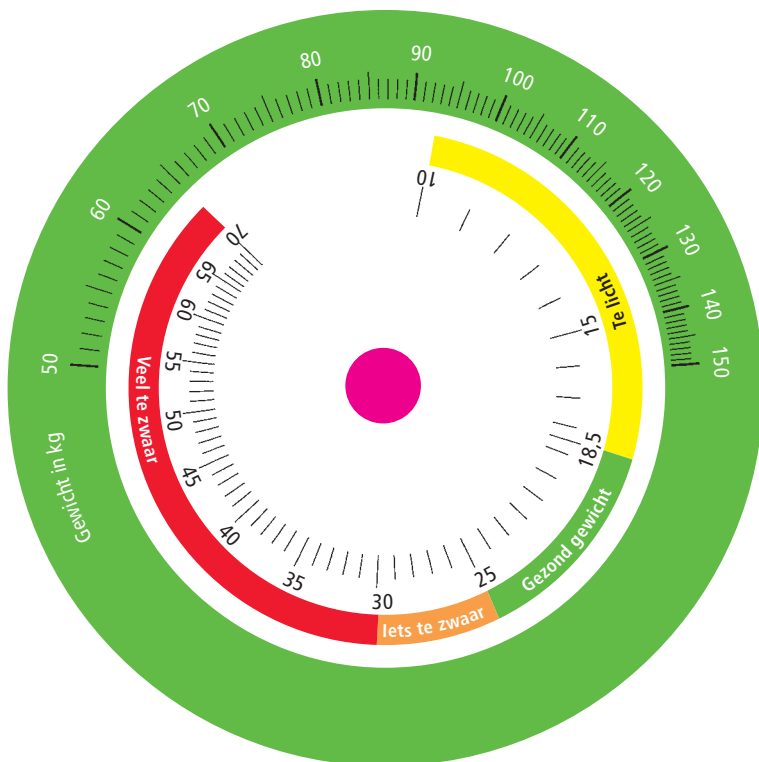
Bijna de helft van de Nederlandse mannen is te zwaar en bijna veertig procent van de vrouwen.

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 nemen toe.

Met behulp van de draaischijf op de volgende pagina 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. Lig de score in het rode gebied, dan ben je te zwaar. Lig de score in het oranje gebied, dan ben je iets te zwaar. Bij groen is er geen probleem.



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

- Probeer meer te bewegen en iets minder te eten; minder snacks, koekjes, vet vlees en volle zuivel producten.
- Eet liever meer fruit, groente, brood en halfvolle zuivelproducten.
- Drink veel water, minimaal anderhalve liter per dag.
- Wil je meer weten over een gezond gewicht en over lekker en gezond eten? Kijk dan eens op de website van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.

Hoe kan ik het werk verlichten?

Op deze en volgende pagina's van deze brochure vind je de belangrijkste zware werkzaamheden in de bloembollensector. 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 DE BLOEMBOLLENSECTOR
OM HET WERK LICHTER TE MAKEN**

Bloembollenteelt

Aandachtspunten

Aanbevelingen

1 Lopen met gewichten vanaf 25 kg. zoals dat voorkomt bij:

- planten
- rooien
- spoelen
- sorteren
- lezen/tellen

- Werk met kuubskisten, heftruck en elektrische palletwagen
- Zorg voor automatisch transport of rollenbaan
- Gebruik fusten van 40x60 cm. met handgrepen
- Houd het gewicht beperkt (bakken/kratten niet te vol)



2 Repeterend eenzijdig werk zoals dat steeds meer voorkomt in verband met specialisatie van functies.

- Pas automatisering toe (o.a. machines met camera's die afwijkende bollen herkennen en verwijderen, zijn in ontwikkeling)
- Voer mechanisatie in bijv. door een pluismachine, lelieshaver, schubmachine
- Wissel van werkhouding (waar mogelijk staan/zitten)
- Wissel van plaats; voor, midden of achteraan de band
- Stel minipauzes in, korte pauzes tussendoor waarbij je even wegloopt van je werkplek



Aandachtspunten

Aanbevelingen

3 Frequent (boven schouderhoogte) tillen en draaien tegelijk zoals dat voorkomt bij:

- planten
- rooien
- spoelen
- sorteren
- lezen/tellen

- Werk met kuubskisten, heftruck en elektrische palletwagen
- Houd het gewicht beperkt (bakken/kratten niet te vol)
- Werk met een automatische stapelaar/ontstapelaar
- Gebruik een hefplateau (schaartafel)
- Werk met een rollenbaan en hoekbandje

4 Werken in verkeerde werkhouding zoals dat voorkomt bij:

- planten
- veldselectie
- spuiten
- rooien
- sorteren (m.n. aan de rollersorteermachine)

- Pas automatisering toe (o.a. machines met camera's die afwijkende bollen herkennen en verwijderen, zijn in ontwikkeling)
- Voer mechanisatie in door bijv. een pluismachine, lieshaver, schubmachine
- Werk zo min mogelijk op de rooimachine en aan de rollersorteermachine
- Werk met een ergonomisch instelbaar (o.a. selecteer-)karretje
- Maak gebruik van een selector (met een lange lans)
- Zorg ervoor dat het mechanisch koppen op het juiste tijdstip zorgvuldig gebeurt
- Stem de bandhoogte af op de lengte van de langste medewerker
- Zorg voor de plant-/ rooimachine voor een verstelbaar stapplateau
- Gebruik stapplateaus van verschillende hoogte (5, 10, 15, 20 cm) aan de leesband
- Werk met een schuin oplopende band zodat men naar lengte een plek vindt
- Stem de afpakhoogte af door bijvoorbeeld de gehele verwerkingslijn hoger te plaatsen, een elevator, een hefplateau te plaatsen
- Gebruik een goed instelbare stoel aan de band
- Werk met een kleine bandbreedte, dit beperkt ver reiken

5 Langdurig verkeerd zitten op de heftruck of de trekker.

- Draag zorg voor een goed instelbare, draaibare stoel op de trekker en plantmachine
- Las minipauzes in, korte pauzes tussendoor waarbij je even van de machine afstapt voor de broodnodige beweging

Broeierij

Aandachtspunten

Aanbevelingen

1 Frequent tillen van gewichten van meer dan 25 kg. zoals dat voorkomt bij

- opplanten
- in- en uithalen

- Pas containerteelt toe met klem-/hefsysteem
- Pas waterbroei toe (met name bij tulpen)
- Werk met een automatische stapelaar/ontstapelaar
- Gebruik een pickup, treklier en rollenbanen
- Gebruik fusten van 40x60 cm. met handgrepen
- Leeg de bakken automatisch

2 Langdurig eenzijdige werkzaamheden uitvoeren zoals dat voorkomt bij:

- oogsten
- opleggen/ ontbollen
- bossen

- Rouleer de werkzaamheden van oogsten, opleggen, ontbollen en bossen
- Wissel het staand bossen af met werken op de kniestoel of stazitsteun
- Neem ieder uur een korte pauze

3 Frequent (boven schouderhoogte) tillen en draaien tegelijk zoals dat voorkomt bij:

- opplanten
- in- en uithalen
- bossen
- veiling klaar maken

- Werk met een automatische stapelaar/-ontstapelaar
- Pas waterbroei toe
- Pas containerteelt toe met klem-/ hefsysteem
- Gebruik een pickup, treklier en rollenbanen
- Leeg de bakken automatisch

4 Langdurig gebukt werken zoals dat voorkomt bij:

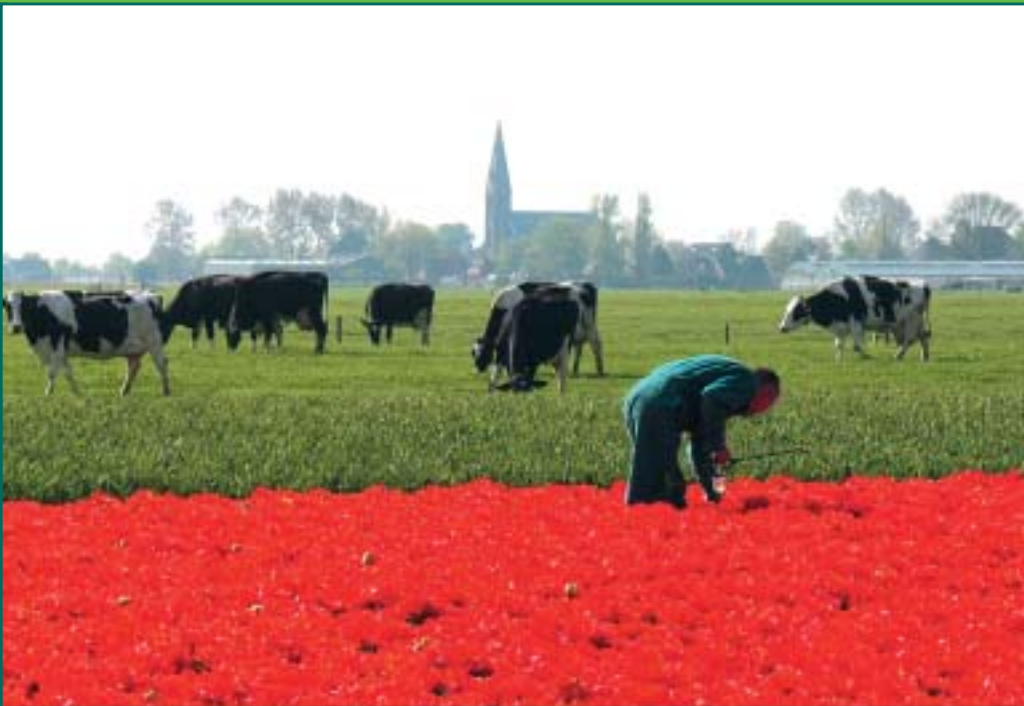
- opplanten
- plukken
- opleggen/ontbollen
- bossen
- veiling klaar maken

- Werk met een lopende band/tafel in lessenaarstand
- Stem de bandhoogte af op de lengte van de langste medewerker of werk met een schuin oplopende band zodat men naar lengte een plek vindt
- Gebruik stapplateaus van verschillende hoogte (5, 10, 15, 20 cm.)
- Werk met een kleine bandbreedte om ver reiken te beperken

5 Frequent lopen met gewichten zwaarder dan 25 kg. zoals dat voorkomt bij:

- opplanten
- in- en uithalen

- Maak gebruik van een automatische stapelaar/ontstapelaar
- Pas containerteelt toe met klem-/ hefsysteem
- Gebruik fusten van 40x60 cm. met handgrepen
- Pas waterbroei toe
- Gebruik een pickup, treklier en rollenbanen
- Leeg de bakken automatisch
- Zet meer medewerkers tegelijk in om deze klus te klaren



WERKT

BETTER

Handel

Aandachtspunten

Aanbevelingen

1 Frequent tillen van gewichten van meer dan 25 kg. zoals dozen met bollen van circa 40 kg.

- Maak gebruik van een palletiseermachine
- Werk met een rollenbaan en hoekbandje
- Beperk het gewicht van bakken tot maximaal 25 kg.

2 Langdurig eenzijdig werk uitvoeren zoals dat voorkomt bij sorteren.

- Creëer zit- en stamogelijkheid en wissel af (kniestoel, sta- zitsteun)
- Wisselen van plaats aan de band; voor, midden of achteraan de band
- Loop op goed schoeisel en gebruik een ergomat om op te staan
- Las mini-pauzes in, regelmatig even lopen (ophalen, wegzetten)

3 Frequent (boven schouderhoogte) tillen en draaien tegelijk zoals dat voorkomt bij:
- sorteren
- transport klaar maken

- Werk met kuubskisten, heftruck en elektrische palletwagen
- Zorg voor rollenbaan en hoekbandje
- Gebruik fusten van 40x60 cm. met handgrepen
- Houd het gewicht beperkt (bakken/kratten niet te zwaar)
- Zet meer medewerkers in om deze klus gezamenlijk te klaren

4 Lopen met gewichten van meer dan 25 kg zoals dat voorkomt bij:
- sorteren
- transport klaar maken

- Zorg voor rollenbaan en hoekbandje
- Elektrische palletwagen
- Werk met kratten en dozen van 40x60 cm. met handgrepen
- Houd het gewicht beperkt (kratten en dozen niet te vol)

5 Langdurig zittend / staand werk verrichten (meer dan 4 uur per dag) zoals dat voorkomt bij lezen/tellen.

- Creëer zit- en stamogelijkheden
- Werk met een kniestoel, een sta- zitsteun, ergomat, goed schoeisel
- Wissel staan en zitten af
- Las minipauzes in om tussendoor even van je werkplek te lopen



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 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 de motivatie en productiviteit in deze branche. Kijk ook eens op www.agroarbo.nl voor meer informatie.

Andere interessante websites zijn:

- www.kavb.nl
- www.lto.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.nationalegezondheidstest.nl
- 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