

**& ARBO**

**AGRO**



# WERKEN IN DE FRUITTEELT EN BOOMKWEKERIJ



**ARBO**



**BETTER**

**WERKT**



# BEWEGING LOONT

Werken in de fruitteelt en boomkwekerij betekent dat je al veel in beweging bent. Helaas maak je tijdens het werk vaak dezelfde bewegingen zoals bij het snoeien. Of sta je lange tijd achter elkaar vruchtbomen of fruit te sorteren. Je belast dan maar een beperkt aantal spieren en gewrichten. Het is daarom belangrijk dat je in je vrije tijd ook nog voldoende beweegt. Door te sporten worden alle spieren en gewrichten 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 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, een partijtje tafeltennis of voetbal tijdens de pauze; het telt allemaal mee.

## DE ROL VOOR WERKGEVER EN WERKNEMER

De werkgever doet er verstandig aan om variatie, taakrotatie 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:

- "In ons bedrijf sorteren wij de vruchtbomen buiten in plaats van in de loods. In de loods leidt dit tot veel eenzijdig werk met steeds maar weer dezelfde handelingen in een beperkte ruimte."
- "Door het afwisselen van de werkzaamheden proberen we het werk aantrekkelijk te houden."
- "Ik probeer rugklachten te voorkomen door tijdens het werk regelmatig mijn rug te rekken en strekken."

### 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 werkzaamheden en situaties die het lichaam belasten. Zie de volgende pagina's voor enkele voorbeelden.



BETTER

WERKT





### ■ Snoeien

Snoeien kan erg belastend zijn voor de elleboog en pols. Vooral het langdurig achtereen handmatig snoeien in het koude winterseizoen. Enkele tips:

- Gebruik bij voorkeur een elektrische snoeischaar. Dit kost minder kracht en geeft minder schokken. De tweede keus zou zijn een pneumatische snoeischaar (met een werkdruk van maximaal 7 bar), de derde keus is het beperkt gebruik van de ergonomische handschaar bijv. bij dunne takjes.
- Wissel snoeien af met andere werkzaamheden zodat verschillende spiergroepen worden geactiveerd.
- Sla geen pauzes over en maak tussendoor ook minipauzes mogelijk. Dit zijn korte pauzes tussendoor waarbij je even wegloopt van je werkplek.

### ■ 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.
- Houd de kist zo dicht mogelijk tegen het lichaam.
- Stapel kisten niet hoger dan schouderhoogte.
- 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 met je voeten en niet met je rug.

### ■ **Bukken**

Langdurig bukkend werken is slecht voor je rug. Elke boomkweker en fruitteler kan voor zijn eigen bedrijf nagaan wat de rugonvriendelijke 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 sorteerlijn op stahoogte (net iets onder de elleboog) en gebruik in hoogte verstelbare stoelen om afwisselend staand en zittend te werken.
- 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.

### ■ **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**

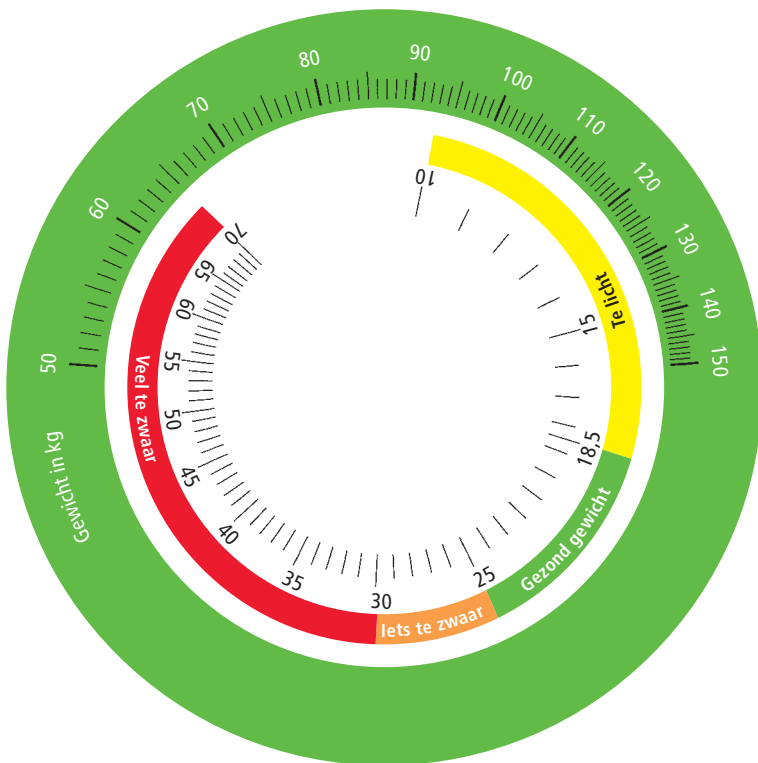
Kleding moet goed passen. Is een trui of overhemd te kort, dan ligt bij bukken en reiken het onderste deel van de rug bloot, je rug koelt af en kou op de spieren is het gevolg.

## **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](http://www.voedingscentrum.nl).

### Hoe kan ik het werk verlichten?

Op de volgende pagina's van deze brochure vind je de belangrijkste zware werkzaamheden in de fruitteelt en boomkwekerij. 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.



BETTER

WERKT

Aandachtspunten	Aanbevelingen
<p><b>1 Plukken / oogsten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik een draadoogstband met sorteereenheid</li> <li>• Werk met een pluk-o-trac en een hoogwerker voor hoog plukken</li> <li>• Wissel je werkzaamheden af (links, rechts, hoog, laag)</li> <li>• Gebruik een palletkist (eventueel met hoog-laag beweegbare bodem)</li> <li>• Werk met een pluktrein (evt. met aanpassing d.m.v. uitschuifbare armen met daarop kisten)</li> <li>• Werk met een pluk-wheeler met grote wielen op ellebooghoogte afgestemd of een automatische pluk-wheeler met uitschuifbare armen</li> </ul>
<p><b>2 Snoeien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik bij voorkeur een elektrische snoeischaar</li> <li>• Werk met een pneumatische snoeischaar (maximaal 7 bar) met geluidsdemper</li> <li>• Maak beperkt gebruik van de ergonomische snoeischaar (niet voor dikke takken)</li> <li>• Werk met een scherpe schaar en houd deze ook scherp</li> </ul>
<p><b>3 Sorteren</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werk met een elektrische palletwagen en/of een elektrische heftruck</li> <li>• Zorg dat het werkvlak tot maximaal 10 cm onder ellebooghoogte is ingesteld</li> <li>• Let op de aanwezigheid van voldoende verlichting</li> <li>• Gebruik een sta-mat</li> <li>• Werk aan beide kanten van de sorteerband om de spieren niet eenzijdig te belasten</li> <li>• Stapel tot maximaal schouderhoogte, gebruik voor hoger stapelen een heftruck</li> <li>• Maak langdurig staand werk ook zittend mogelijk</li> </ul>
<p><b>4 Transport</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werk met een elektrische palletwagen, heftruck of trekker met stuurbevestiging</li> <li>• Plaats de bediening van de hefmast voor of naast de bestuurder</li> <li>• Gebruik een luchtgeveerde stoel</li> <li>• Zorg voor een egale vloer</li> <li>• Rijd niet te hard</li> <li>• Gebruik rubberbanden met een weke kern</li> </ul>
<p><b>5 Gewaswerkzaamheden</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik een raster 'waslijn', dit vermindert buigwerk/bindwerk</li> <li>• Gebruik tijdens het opbinden en uitbuigen uitbuigertjes</li> <li>• Vervang carbolempalen door betonpalen bij onderhoud</li> <li>• Werk met een balans craft seat</li> </ul>





BETTER

WERKT

Aandachtspunten	Aanbevelingen
<p><b>1 Handmatig rooien, ingazen van de kluit en het verwijderen van planten uit lange rij (laanbomen)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plant zodanig dat machinaal rooien mogelijk is</li> <li>• Werk met een kluitroommachine en ingaasrobot.</li> <li>• Zorg dat het rooigedeelte zich voorop de machine of in het midden bevindt (i.p.v. achterop)</li> <li>• Gebruik een goed geveerde stoel op de roommachine</li> <li>• Bind op de juiste werkhoogte in of bind machinaal in</li> <li>• Gebruik voor het ingazen van de kluit een verlengde of automatische tang</li> </ul>
<p><b>2 Schuurwerkzaamheden: werken aan lage tafels bij opbinden, stekken en enten</b> <b>Vaste planten: potmachine en inpaklijn.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plaats de werktafel in een hellingshoek, stel de werkhoogte in op ellebooghoogte</li> <li>• Wissel staand en zittend werk af</li> <li>• Maak gebruik van een sta-steun en sta-mat</li> <li>• Zorg voor een goed instelbare werkstoel</li> <li>• Let op de aanwezigheid van voldoende verlichting</li> <li>• Werk met een bindmachine</li> </ul>
<p><b>3 Gewaswerkzaamheden: snoeien, oculeren, steksteken, rondsteken, enten, opbinden, losknippen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Let op voldoende afstand tussen bomen/rijen met ruimte voor werkzaamheden of mechanisatie (1,50m -1,75m i.p.v. 1,25m)</li> <li>• Werk met een bindtang, elektrische snoeischaar, pneumatische snoeischaar, maak beperkt gebruik van een ergonomische snoeischaar</li> <li>• Twee draaiende assen op snoeiplateau (honds) of uitschuifbare zijplateau, zitwagen</li> </ul>
<p><b>4 Handmatig planten van (fruit)bomen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik lichte stokken</li> <li>• Stokken uitzetvoorziening op plantmachine</li> <li>• Werk met een palenzetmachine</li> </ul>
<p><b>5 Handmatig laden en lossen van bomen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beperk het laadgewicht</li> <li>• Gebruik een dock-shelter en laadklep</li> <li>• Werk met een lier op de vrachtwagen</li> <li>• Werk zoveel als mogelijk met een (elektrische) heftruck</li> </ul>



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](http://www.agroarbo.nl) voor meer informatie.

Andere interessante websites zijn:

- [www.lto.nl](http://www.lto.nl)
- [www.nfbv.nl](http://www.nfbv.nl) (Ned. Bond van Boomkwekers)
- [www.nfofruit.nl](http://www.nfofruit.nl)
- [www.arbobondgenoten.nl](http://www.arbobondgenoten.nl)
- [www.tuinbouw.nl](http://www.tuinbouw.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